

En Jose Manuel Bezanilla, "Gong fa" (空空) 2.0 "Un método integral para el trabajo y desarrollo interno en artes marciales y de. Mexico (México): Flor de Ciruelo.

# "Gong fa" (空空) 2.0: ENTRENAMIENTO FÍSICO- TÉCNICO EN LAS ARTES MARCIALES DE COMBATE.

Jose Manuel Bezanilla.

Cita:

Jose Manuel Bezanilla (2024). "Gong fa" (空空) 2.0: ENTRENAMIENTO FÍSICO-TÉCNICO EN LAS ARTES MARCIALES DE COMBATE. En Jose Manuel Bezanilla "Gong fa" (空空) 2.0 "Un método integral para el trabajo y desarrollo interno en artes marciales y de. Mexico (México): Flor de Ciruelo.

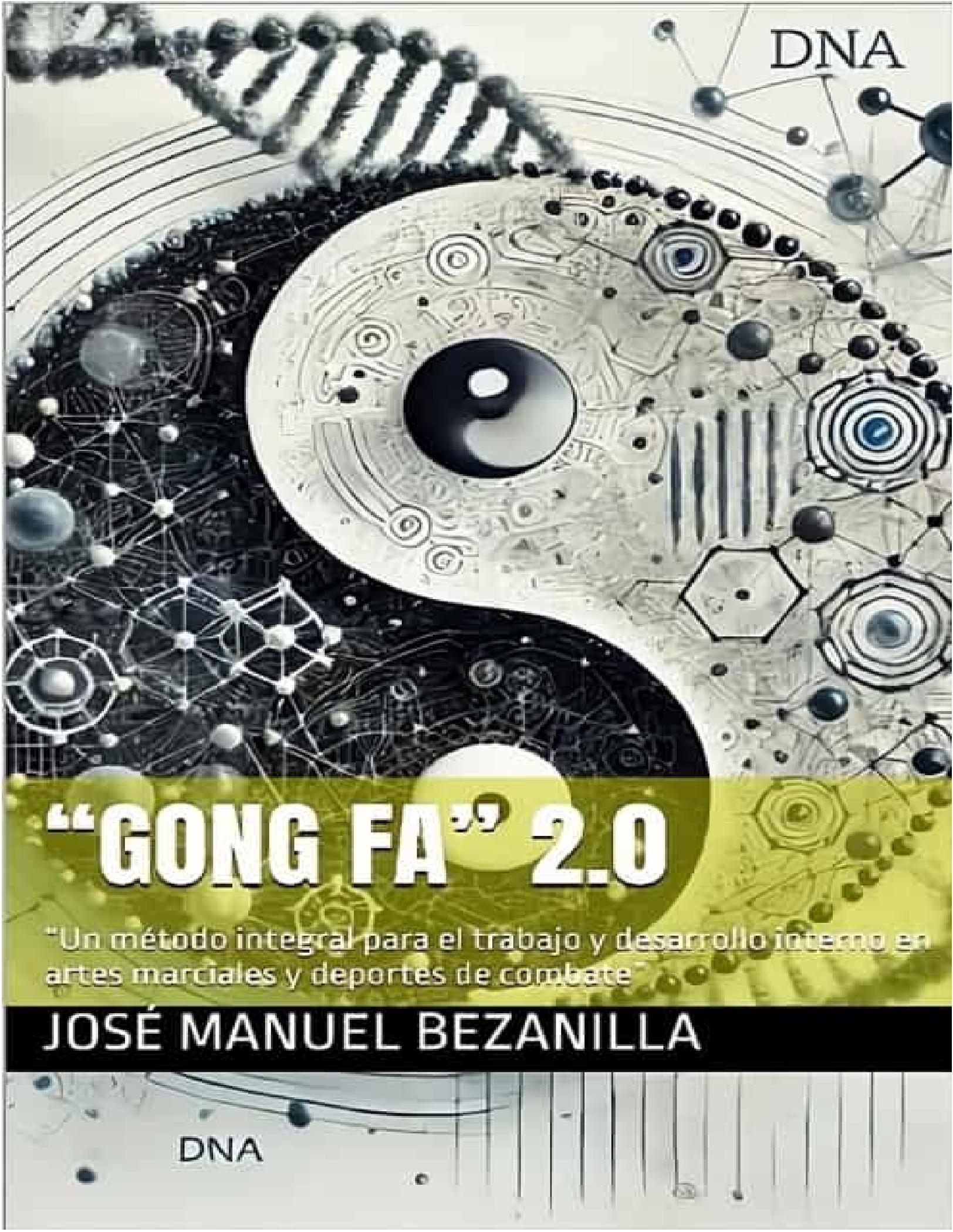
Dirección estable: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/22>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ppe1/cb7>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.  
Para ver una copia de esta licencia, visite  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.



DNA

# “GONG FA” 2.0

“Un método integral para el trabajo y desarrollo interno en artes marciales y deportes de combate”

**JOSÉ MANUEL BEZANILLA**

DNA

# **“Gong fa” (功法) 2.0**

***“Un método integral para el trabajo y desarrollo interno  
en artes marciales y deportes de combate”***

Dr. José Manuel Bezanilla

Flor de Ciruelo

Octubre 2024

## **ADVERTENCIA Y DESCARGO DE RESPONSABILIDAD**

Tenga en cuenta que el autor de este libro NO es RESPONSABLE de ninguna manera por cualquier lesión o daño que pueda resultar de practicar las técnicas y / o seguir las instrucciones dadas en el interior. Dado que las actividades físicas descritas en este documento pueden ser de naturaleza demasiado extenuante para que algunos lectores las realicen de manera segura, es esencial que se consulte previamente a un médico.

Este es un texto académico producto de una investigación científica y documental, por lo que todo su contenido cumple con las normas de publicación en este sentido, citándose las fuentes en el texto e incluyéndose las referencias en el apartado correspondiente al final.

Nadie es dueño del conocimiento y cuando se publica, uno se expone a ser retomado, citado, reelaborado y cuestionado en favor de la construcción y progresión.

## **“Gong fa” (功法) 2.0**

**“Un método integral para el trabajo y desarrollo interno en artes marciales y deportes de combate”**

**José Manuel Bezanilla**

**Primera edición: octubre 2024**

**Editorial: Flor de Ciruelo**

[gongfacollective@gmail.com](mailto:gongfacollective@gmail.com)

<https://gongfacollective.wixsite.com/gong-fa-collective>

**HECHO EN MÉXICO Y PUBLICADO EN ESPAÑA**

**ISBN: 9798345241721**

## **DEDICATORIAS:**

A todos los guerreros y buscadores de ayer, hoy y sobre todo mañana.

## Contenido

I. PROLOGO E INTRODUCCIÓN .....	8
PRIMERA PARTE:.....	¡Error! Marcador no definido.
CIENCIAS DEL DEPORTE Y ESTILOS MARCIALES DE COMBATE .....	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN A LA PRIMERA PARTE .....	¡Error! Marcador no definido.
II. CIENCIA Y ARTES MARCIALES DE COMBATE: .....	¡Error! Marcador no definido.
UN MAPA FUNDAMENTAL PARA EL ENTRENAMIENTO MARCIAL Y EL COMBATE..	¡Error! Marcador no definido.
III. “GONG FA” (功法) Y EL MODELO 6.13.3 DE SANTO: UNA REVISIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
IV. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO Y NIVELES DE ENTRENAMIENTO .....	¡Error! Marcador no definido.
V. RESPIRACIÓN: LA RAIZ DEL ENTRENAMIENTO .....	¡Error! Marcador no definido.
VI. PRINCIPIOS DE BIOMECÁNICA.....	¡Error! Marcador no definido.
CONCLUSIONES DE LA PRIMERA PARTE.....	¡Error! Marcador no definido.
SEGUNDA PARTE.....	¡Error! Marcador no definido.
ENTRENAMIENTO FÍSICO-TÉCNICO.....	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN A LA SEGUNDA PARTE.....	¡Error! Marcador no definido.
VII. FISIOLÓGÍA Y ENTRENAMIENTO FÍSICO-TÉCNICO .....	¡Error! Marcador no definido.
VIII. HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA LAS ARTES MARCIALES: EL MANEJO DE LA DIMENSIÓN CORPORAL.....	¡Error! Marcador no definido.
IX. BIOMECÁNICA DE LA POSICIÓN INICIAL Y LA POSTURA DE GUARDIA	¡Error! Marcador no definido.
X. “IRIMI”: BIOMECÁNICA DEL DISPARO DE ENTRADA .....	¡Error! Marcador no definido.
XI. ASHI-SABAKI (足裁き): ELEMENTOS DEL TRABAJO DE PIES EN EL COMBATE DE CORTA DISTANCIA.....	¡Error! Marcador no definido.
XII. “MUSHIN (無心)”: INTRODUCCIÓN A LA NOCIÓN DE “NO MENTE” .....	¡Error! Marcador no definido.
CONCLUSIONES DE LA SEGUNDA PARTE .....	¡Error! Marcador no definido.
TERCERA PARTE: ENTRENAMIENTO PARA EL COMBATE .....	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN A LA TERCERA PARTE.....	¡Error! Marcador no definido.
XIII. TEORÍA DEL “IMPULSO” Y SU RELEVANCIA PARA EL COMBATE.....	¡Error! Marcador no definido.
XIV. FISIOLÓGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE COMBATE .....	¡Error! Marcador no definido.

<b>XV. ENTRENAMIENTO PARA COMBATE: FORTALECIMIENTO Y MANEJO DE LA RESPIRACIÓN.</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>XVI. LA MENTE DE COMBATE: ASPECTOS PSICOLÓGICOS</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>CONCLUSIONES A LA TERCERA PARTE</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>CUARTA PARTE</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>RECUPERACIÓN, TRABAJO INTERNO Y CULTIVO DEL QI</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>INTRODUCCIÓN A LA CUARTA PARTE</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>XVII. MÉTODO PARA CULTIVAR LA VIDA EN EL SIGLO XXI</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>XVIII. EL FLUJO DE “QI” Y LOS MERIDIANOS EN EL CUERPO</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>XIX. LA FISIOLÓGÍA DE LA RECUPERACIÓN</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>XX. CADENAS MUSCULARES Y EMOCIONES: MANEJO DE TENSIÓN Y RELAJACIÓN.</b>	¡Error! Marcador no definido.
<b>XXI. RECUPERACIÓN ACTIVA EN LA ZONA 2 DE FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA</b>	¡Error! Marcador no definido.
<b>XXII. RECUPERACIÓN PASIVA, EL CULTIVO DEL QI Y EL PROCESO DE RESONANCIA NATURAL</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>XXIII. MEDITACIÓN Y CIENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LAS ARTES MARCIALES</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b><i>EL TRABAJO INTERNO Y EL CULTIVO DE LA ESENCIA DESDE EL "XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ" 性自命</i></b>	
<b><i>出 DE GUODIAN.</i></b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>EPÍLOGO DE GONGFA 2.0</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>REFERENCIAS</b> .....	662
<b>SOBRE EL AUTOR</b> .....	679

**SEGUNDA PARTE**  
**ENTRENAMIENTO FÍSICO-TÉCNICO**

## INTRODUCCIÓN A LA SEGUNDA PARTE

La segunda parte de este libro se centra en la dimensión del entrenamiento físico-técnico de las artes marciales, a lo largo de los capítulos que conforman esta sección profundizaremos en los principios de la fisiología del entrenamiento, la biomecánica, el desarrollo de habilidades físicas básicas, así como la relevancia de integrar el cuerpo y la mente durante el entrenamiento para desarrollar un alto nivel de competencia marcial.

El Capítulo VII, “Fisiología y el Entrenamiento Físico-Técnico: Entrenamiento en las Zonas 3 y 4: Respiración y Frecuencia Cardíaca”, sienta las bases para la comprensión de la dimensión corporal como soporte esencial y vehículo para el desarrollo integral en las artes marciales, destacando como mediante el control consciente de la respiración y la gestión de la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento se puede mejorar paulatinamente el rendimiento físico y la eficiencia energética.

En el Capítulo VIII, “Habilidades Físicas Básicas para las Artes Marciales y Aprendizaje de Gestos Técnicos Básicos” expongo las competencias corporales básicas que todo practicante debe desarrollar durante el entrenamiento, resaltando como la fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio se entrelazan y sustentan el aprendizaje, aprehensión y refinación de los gestos técnicos esenciales en las artes marciales.

En el noveno capítulo llamado “Biomecánica de la Posición Inicial y la Postura de Guardia”, examino como la alineación corporal adecuada y la estabilidad son elementos esenciales para el establecimiento de una defensa efectiva y una ofensiva contundente, expongo los principios biomecánicos subyacentes a distintas posturas de “guardia”, proporcionando al practicante una base sólida que le permita posicionarse y responder de manera adecuada a los desafíos del combate.

El Capítulo X, “Biomecánica del Disparo de Entrada”, presenta los fundamentos biomecánicos del principal movimiento ofensivo, analizando como el entendimiento de este y su aplicación conforme a la naturaleza corporal permite maximizar la eficacia del ataque permitiendo entradas contundentes, minimizando la exposición a riesgos de contra ataque.

En el capítulo XI, “Ashi-Sabaki (足裁き): Elementos del Trabajo de Pies”, realizo una aproximación analítica a la importancia del movimiento y posicionamiento de los pies en el combate, partiendo de la noción de “Ashi-Sabaki”, destaco como el dominio del “trabajo de pies” es fundamental para controlar la distancia de la pelea, la evasión y la generación de oportunidades ofensivas.

Finalmente, el Capítulo XII, “Mushin (無心): Introducción a la Noción de ‘No Mente’”, me permite hacer un acercamiento a la dimensión “mental” de las artes marciales, la tercera en el desarrollo y dominio del “Gong Fa”, lo que permite al practicante responder de manera libre, fluida e instintiva durante una situación de combate, enlazando el entrenamiento físico-técnico con la claridad mental y la presencia.

## VII. FISIOLÓGÍA Y ENTRENAMIENTO FÍSICO-TÉCNICO

En este capítulo, presentaré la importancia y los matices del entrenamiento “físico-técnico” en las artes marciales; resulta fundamental reconocer que esta dimensión de entrenamiento no solo se implementa en las zonas de frecuencia cardiaca 3 y 4, entre el 60% y 80% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM) según el modelo expuesto en el primer capítulo, sino que también abarca los primeros cuatro elementos centrales (cuerpo, respiración, mente y Qi) y específicamente se enfoca en el quinto elemento central: el manejo y flujo de fuerza (*fajin*); este tópico fue ampliamente descrito por Santo en sus trabajos de 2016, 2018 y 2019.

Este rango de entrenamiento se sitúa dentro del entrenamiento aeróbico, de moderado a intenso, y es esencial para el desarrollo de la habilidad en las artes marciales ya que es aquí donde se construye el fondo físico y aeróbico que soportará más adelante las demandas de una situación de combate real.

Me aproximaré a como se activan los procesos fisiológicos en este rango de entrenamiento que no solo implica una mejora paulatina en la resistencia y la capacidad cardio pulmonar, sino también estimula adaptaciones y mejoras en los sistemas muscular, óseo y tendinoso, además de potenciar la capacidad del cuerpo para gestionar el oxígeno y utilizar eficazmente las reservas de energía.

También el entrenamiento en esta zona favorece el desarrollo del 3er elemento central, la “mente”, ya que fomenta el desarrollo de habilidades clave como la concentración (silencio), la resiliencia, el manejo del estrés, la disciplina, la capacidad de toma de decisiones, la adaptabilidad mental y psicoafectiva, la autoconfianza y la consciencia corporal; estas habilidades además de ser esenciales en la practica de artes marciales, van forjando y depurando el carácter del practicante fomentando un crecimiento integral de la persona.

A pesar de que Santo (2023) sugiere que el entrenamiento en esta dimensión debería seguir al entrenamiento enfocado en el cultivo del Qi y la recuperación, lo cual puede ser apropiado para la mentalidad oriental, considero que este enfoque no es adecuado para la mentalidad occidental, ya que en este contexto los practicantes novatos suelen preferir

actividades más dinámicas, de ahí que iniciar el entrenamiento en la zona 3, con una intensidad moderada, puede ser más efectivo y motivador; este enfoque permite una progresión gradual hacia la zona 4, cerrando las sesiones de entrenamiento con ejercicios específicos de las zonas 2 y 1; este método de entrenamiento generará sensaciones más profundas de bienestar y creará un ambiente de desafío físico y mentalmente alcanzable, fomentando un mayor compromiso y apego a largo plazo con el entrenamiento.

En mi experiencia de más de 44 años en la práctica de artes marciales, la mayor parte de ellos aprendiendo con orientales pude constatar que los maestros que lograron consolidar una escuela al menos en México, comprendieron esta diferencia de enfoque y adaptaron su enseñanza a las características físicas y mentales de los mexicanos y los latinoamericanos, se dieron cuenta que este cambio de perspectiva en la transmisión además de fomentar el desarrollo de habilidades físicas y técnicas permitía que el practicante desarrollara paulatinamente disciplina y el enfoque mental necesario para profundizar en el conocimiento y dominio del arte.

Si se inicia el camino desde el entrenamiento físico-técnico, además de experimentar progresos tangibles que le permitirán al practicante mantenerse motivado e interesado, paulatinamente contará con los elementos físicos, mentales y emocionales para explorar y apreciar mucho más profundamente los aspectos más sutiles de las artes marciales, podrán profundizar en las prácticas de recuperación activa y resonancia natural, comprendiendo prácticas como el Yoga, el Qigong, la meditación y la medicina tradicional.

Como he venido realizando, retomaré los hallazgos y avances de la investigación científica de autores como Farzaneh-Hesaria et al. (2014), Adesida et al. (2019), Chuan (2019), Álvarez-Huerta (2020), Mora-Rodríguez et al. (2020), Shan (2020), Contreras et al. (2022), Aponte-Cáceres y Segura-Caicedo (2022), Kraemer, et al. (2022), Sousa et al. (2023) y López y Fernández (2023) para presentar de una manera clara y didáctica los fenómenos y estados fisiológicos que se activan al entrenar en las Zonas 3 y 4.

## **Mejora cardiovascular y respiratoria**

En el marco del entrenamiento en la dimensión “físico-técnica” se da de una manera paulatina y consistente una mejora en la capacidad cardiovascular y respiratoria mejorando la circulación sanguínea y la oxigenación corporal, aspectos fundamentales para desarrollar resistencia y mantener un rendimiento prolongado; el entrenamiento regular y consistente en estas zonas de frecuencia cardiaca fortalece al musculo cardiaco y aumenta paulatinamente su capacidad para bombear sangre a todo el cuerpo, mejorando la distribución de oxígeno y nutrientes a los órganos internos, músculos y otros tejidos; también una función cardiovascular mejorada facilita una recuperación más rápida después del esfuerzo físico.

Paralelamente el trabajo en estas zonas también beneficia significativamente al sistema respiratorio, se expande la capacidad pulmonar y se fomenta una respiración más eficiente, lo que permite una mayor capacidad de oxigenación; paulatinamente y conforme se avanza en el entrenamiento, los practicantes aprenden a controlar y optimizar su respiración de manera intuitiva y con base en las demandas físicas adaptándola a los ritmos y exigencias de la práctica; esta capacidad para regular y adaptar la respiración además permite una mejor regulación mental y emocional, permitiendo mantener la calma y el equilibrio en situaciones de presión y una alta demanda emocional.

## **Desarrollo de Resistencia Muscular**

En esta dimensión de entrenamiento físico-técnico se desarrolla paulatinamente la resistencia muscular, especialmente cuando se combinan dentro una misma sesión ejercicios de trabajo técnico con ejercicios de fuerza; la intensidad de los entrenamientos en estas zonas mejora la resistencia muscular que es fundamental para que los practicantes sostengan los esfuerzos físicos durante periodos más prolongados de tiempo, maximicen su potencia física y tengan la estructura que les permita soportar posibles impactos de los ataques contrarios.

Al realizar entrenamiento físico-técnico, los músculos son sometidos a un trabajo continuo que estimula su adaptación y fortalecimiento de manera gradual, este proceso

además de mejorar la eficiencia en el uso del oxígeno, sino que también acondiciona los músculos para trabajar bajo condiciones de estrés, el entrenamiento sostenido y repetitivo en esta dimensión promueve el desarrollo de fibras musculares más resistentes a la fatiga, permitiendo que los practicantes mantengan la misma eficacia al ejecutar un gesto técnico, tanto al inicio como al final. También, el mejoramiento técnico y fortalecimiento corporal contribuye a la prevención de lesiones.

### **Optimización del Metabolismo Energético**

El entrenamiento en esta dimensión favorece una mejora significativa en el metabolismo energético del cuerpo, se facilita el uso eficiente de las reservas de glucógeno y grasa almacenadas en los músculos y el hígado, lo que es crucial para la realización de actividades prolongadas y responder a las demandas del combate.

Durante el entrenamiento en estas zonas el cuerpo aprende a alternar de manera natural entre el uso del glucógeno y la grasa como fuente de energía, dependiendo de la intensidad y la duración del ejercicio; en actividades de intensidad moderada el cuerpo suele utilizar la dotación de grasas, mientras que cuando se enfrenta una alta demanda la fuente primordial de energía es el glucógeno; esta capacidad de alternar de manera natural entre fuentes de energía permite mantener una dotación energética durante más tiempo.

La optimización del metabolismo energético permite una mejor capacidad de recuperación del cuerpo después de entrenamientos o sesiones de combate, lo que permite mantener una mayor consistencia durante el entrenamiento además de reducir los riesgos de fatiga y sobre entrenamiento.

### **Mejoras en Coordinación y Agilidad**

Cuando hacemos entrenamiento “físico-técnica”, se impulsan mejoras en la coordinación y la agilidad, habilidades cruciales para la práctica de artes marciales. La coordinación es la capacidad de emplear las diferentes partes del cuerpo de manera sincronizada y armoniosa, y se ve mejorada a partir de la ejecución de ejercicios que

requieren la combinación de movimientos complejos que involucren distintos niveles de extremidades.

La coordinación se desarrolla mediante la ejecución repetida de secuencias técnicas con distintos niveles de complejidad que impliquen sincronía, coordinación y precisión de extremidades, movimientos y respiración.

Por su parte, la agilidad es la capacidad de moverse fácilmente y con velocidad; el entrenamiento en las zonas 3 y 4 implica la ejecución de movimientos rápidos, cambios de dirección y reacción a estímulos, estos movimientos, requieren desplazamientos y ajustes de posición manteniendo y recuperando el centro de gravedad.

Esta dimensión de trabajo desarrolla y consolida la consciencia viso-espacial, optimiza los tiempos de reacción, mejorando las aptitudes y el rendimiento durante el entrenamiento y las situaciones de combate.

### **Fortalecimiento del Sistema Inmunitario**

Uno de los más importantes beneficios del entrenamiento en esta dimensión, es el fortalecimiento del sistema inmunológico reduciendo la susceptibilidad a enfermedades y mejorando la capacidad de recuperación al esfuerzo y al estrés; en primer lugar, aumenta la circulación de las células inmunitarias en el cuerpo, aumentando la vigilancia y resistencia contra infecciones y enfermedades en el corto, mediano y largo plazo.

Este nivel de entrenamiento estimula la generación, circulación y activación de células inmunitarias clave como los linfocitos y las Natural Killer (NK) fortaleciendo la respuesta inmune, también se promueve la regulación de la inflamación a partir de la liberación de mediadores antiinflamatorios; este efecto antiinflamatorio es significativamente beneficioso para proteger el estado de salud general a partir de la reducción de los niveles del estrés y acumulación de grasa en los órganos internos. Otro aspecto relevante del entrenamiento es la reducción del estrés y la mejora de la calidad del sueño, variables fundamentales para el mantenimiento del sistema inmune saludable.

Es fundamental mantener un equilibrio en la intensidad y duración del entrenamiento en las zonas 3 y 4 para prevenir el riesgo de “inmunosupresión del deportista” que es una disminución temporal de la eficacia del sistema inmunológico que puede ocurrir después de periodos de esfuerzo físico muy intenso; de ahí que los procesos de recuperación activa (zona 2) y pasiva (zona 1) son fundamentales.

Los ejercicios de recuperación activa facilitan la eliminación de subproductos metabólicos de la actividad muscular al mismo tiempo de favorecer el restablecimiento de la fatiga general y particular de los músculos; mientras que la recuperación pasiva, de descanso profundo y resonancia natural se favorece el restablecimiento y reparación orgánico y microcelular, lo que es esencial para mantener la salud del sistema inmunológico.

### **Beneficios Psicológicos**

Este nivel de entrenamiento también proporciona beneficios psicológicos significativos fortaleciendo los procesos mentales entre los que destacan:

**Tolerancia y manejo del dolor**, un elemento intrínseco del entrenamiento de artes marciales es el dolor y la incomodidad física, ya sea por las propias sesiones de entrenamiento o por los impactos contra los dummies o en las sesiones de combate, la exposición paulatina y controlada al dolor, desarrolla tolerancia y “perdida de miedo” al mismo, conforme se avanza en la práctica, se aprende a diferenciar entre una lesión y las molestias físicas derivadas de la práctica normal. El manejo del dolor temple la mente para perseverar en todo lo que se haga superando las adversidades cotidianas y los grandes retos vitales.

Como hemos visto, el manejo del cuerpo es esencial dentro del “**Gong Fa**” y el modelo 6.13.3, de ahí la relevancia del manejo del dolor por medio de la respiración y el asentamiento mental, ya que dolor tanto agudo por el entrenamiento y los contactos físicos, como el posterior tras el entrenamiento puede generar aumento de la presión arterial, incrementar la frecuencia respiratoria y cardíaca, causando tensión muscular.

El dolor moderado y paulatino lleva a la mente a prestar atención al cuerpo, amplía la consciencia corporal, proporcionando la oportunidad de perder el miedo al mismo y de practicar de manera más profunda la soltura corporal, así como la sincronización de la respiración con el asentamiento mental.

La respiración es el segundo elemento central del modelo 6.13.3 y como mencioné arriba, juega un papel crucial para el manejo del dolor; el manejo consciente de la respiración facilita la modulación perceptual y la respuesta al mismo, descentrando la mente de la zona dolorosa y permitiendo que esta se asiente reduciendo la sensación de alarma.

El tercer elemento central es la mente; mediante la práctica de meditación y estados de silencio se entrena la entrada de la mente en estado de asentamiento y silencio, lo que permitirá mantener clara la mente en momentos de dolor sin que este sea abrumador, reconociendo cuando el dolor es superficial o cuando este refiere a una lesión grave.

El trabajo integrado y sinérgico de estos tres elementos centrales -consciencia corporal, respiración natural profunda y la mente asentada y silenciosa- en la práctica permite además del manejo efectivo del dolor, emplearlo como una herramienta para el fortalecimiento mental y técnico.

**Concentración y enfoque**, el entrenamiento en la dimensión físico-técnica, requiere la ejecución de movimientos que son paulatinamente más complejos a media y alta velocidad, lo que favorece la capacidad de concentración; esta demanda y adaptación, prepara a la mente para silenciar el dialogo interno y centrar sus recursos en una sola tarea, reduciendo la distractibilidad, habilidad que es transferible a la vida cotidiana, de ahí que la investigación haya demostrado que muchos niños y adultos con problemas de atención, mejoran sustancialmente tras iniciar el entrenamiento en artes marciales.

Otro beneficio es el enfoque sostenido, es decir, un nivel de atención constante en el tiempo, lo que es una habilidad esencial para el entrenamiento y situaciones de combate, misma que también es transferible a la ejecución de tareas prolongadas en la vida cotidiana.

**Manejo de incertidumbre,** Las situaciones de combate se caracterizan por una alta impredecibilidad, por lo que el entrenamiento físico-técnico permite desarrollar habilidades para lidiar con lo impredecible y tomar decisiones bajo presión, se desarrolla paulatinamente una mentalidad flexible y adaptable, mediante la repetición de los ejercicios fundamentales se van condicionando respuestas reflejas que en su momento se emiten en una situación de demanda determinada.

Una de las enseñanzas más importantes de las artes marciales es la aceptación y asunción de los resultados de las decisiones que se toman, sean estas exitosas o no, habilidad que es esencial para el manejo de la incertidumbre.

**Resiliencia mental,** El entrenamiento en las zonas 3 y 4, somete al practicante a desafíos físicos y mentales que requieren fortaleza y templanza, la experiencia de resolverlos fortalece la mente y va desarrollando la resiliencia mental; durante el entrenamiento se aprende a superar el dolor, la fatiga, la frustración y las dificultades técnicas, manteniendo entereza y concentración.

Por medio del entrenamiento y la aprehensión del *“espíritu del guerrero”*, el practicante desarrolla la mentalidad de *“nunca rendirse”*, siguiendo adelante con *“tono, permanencia y pulcritud”*. El maestro Sakakura enseñaba a los estudiantes principiantes el siguiente credo:

***“Yo puedo, yo puedo hacer todo, yo soy capaz, para mí no hay imposibles, yo le voy a echar muchas ganas, yo puedo, yo puedo, yo puedo”.***

Otro elemento de la resiliencia mental es la capacidad de recuperarse rápidamente de los contratiempos y los errores, aprendiendo a manejar la frustración retomando el centro y la concentración,

**Manejo y gestión del estrés,** Este nivel de entrenamiento expone al practicante a situaciones continuas de estrés, tanto para el rendimiento, la ejecución y el combate; la exposición a un entorno controlado de estrés favorece el aprendizaje de estrategias efectivas para su manejo y gestión, se aprenden a identificar las señales físicas y mentales de estrés, así como a manejarlas por medio de la respiración y el manejo de los elementos centrales. Se favorece la autorregulación emocional, se amplía la consciencia del entorno afectivo para que estas no abrumen durante el combate.

**Autoconfianza, autoimagen y autoconcepto,** El entrenamiento y la superación de retos fortalece la autoconfianza, cada vez que se supera un reto en el proceso formativo refuerza la creencia en las propias habilidades; de la mano de la autoconfianza va la autoimagen, es decir, como el practicante se ve a si mismo, elemento que también se fortalece, el progreso en las esferas físicas, técnicas y mentales conduce a una percepción más positiva de sí mismo. Un tercer elemento de la autoestima es el autoconcepto, mismo que se ve potenciado durante la formación como artista marcial, mejora la comprensión de quien es y sus capacidades; estos tres elementos alineados, se reflejan en una consolidación de la identidad marcial y como ser humano.

**Sentido de pertenencia y apoyo,** En muchas ocasiones durante el entrenamiento una persona se ve sometida a situaciones límite, mismas que regularmente son compartidas con las y los compañeros, además, siempre he pensado que: *“si quieres conocer a alguien, haz combate con él”*; cuando alguien se encuentra a este tipo de situaciones límite y de incertidumbre, se forman relaciones interpersonales sólidas y profundas, se aprende que el progreso real en el camino del guerrero requiere un apoyo mutuo, como dijo el Maestro Jigoro Kano *“progresar juntos”*. Se construye un fuerte sentido de equipo y hermandad que genera una red de apoyo emocional que soporta en situaciones críticas tanto en el proceso formativo como en la vida, un sentimiento de ser parte de algo más grande que uno mismo. El respeto mutuo es uno de los valores fundamentales de las artes marciales, siendo este el cemento y la plataforma para la formación de relaciones profundas y trascendentes en el tiempo.

### **Manejo de la respiración**

El entrenamiento en la dimensión físico-técnica permite con una guía adecuada que el practicante conozca, aprenda, desarrolle y refine una correcta técnica de respiración, como ya mencioné previamente, las artes marciales de Okinawa han realizado avances destacados en este tema. Una de las formas de respiración relevante en esta dimensión, es la conocida como *“Ibuki”*, que se divide en dos subtipos con propósitos específicos: *Yō-Ibuki* e *In-Ibuki*:

**Yō-Ibuki:** se caracteriza por una exhalación larga seguida de una inhalación corta, en el entrenamiento en las zonas 3 y 4, ayuda a la integración psicofísica (cuerpo-mente) y a la conducción del Ki (Qi) concentrando toda la fuerza en el núcleo o core (Hará o Dantian); la exhalación larga permite la transportación de oxígeno y la liberación de tensión, mientras que la inhalación corta prepara al cuerpo para la siguiente fase o continuidad del movimiento, ya sea un ataque, evasión o defensa.

**In-Ibuki:** Se caracteriza por una respiración nasal controlada y se aplica más efectivamente en la ejecución de movimientos rápidos o situaciones de combate, es en este punto donde explota el “kime” (determinación), un momento de enfoque, contracción muscular y exhalación total, que se sincroniza con el punto final del impacto maximizando la potencia y eficacia técnica; decía el Mtro. Sakakura que era para **“sacar la fuerza interna”**.

La práctica consciente de estos tipos de respiración mejora la eficiencia cardiovascular y la gestión del oxígeno, refuerza la sincronización mente-cuerpo y profundiza la consciencia e integración personal potenciando el rendimiento en el entrenamiento y en el combate.

### **Aprendizaje y refinamiento de gestos técnicos**

El entrenamiento en las zonas 3 y 4 de frecuencia cardíaca proporcionan el entorno de demanda física y estabilidad mental adecuado para aprender, desarrollar y perfeccionar los gestos técnicos específicos de cada estilo; esta dimensión de trabajo es adecuada para que las personas que se inician en el entrenamiento se aproximen de manera paulatina a los gestos técnicos básicos, los repitan a baja, media y alta velocidad, desarrollando la memoria neuromuscular y la automatización de las reacciones ofensivas y defensivas, además de facilitar los ajustes y la corrección de vicios y defectos en la ejecución.

En este rango de entrenamiento ocurre el 70 u 80% de la formación del artista marcial, es la dimensión donde se dan los ejercicios de repetición de las formas y movimientos básicos, se implementan los ejercicios en parejas además del entrenamiento de impacto para el combate:

**Repetición de Movimientos Básicos:** esta práctica permite una internalización de los gestos técnicos básicos, se inicia con una intensidad baja y conforme se va aprendiendo y dominando el movimiento se incrementa la velocidad e intensidad.

**Trabajo en Parejas:** los ejercicios de trabajo en parejas de baja, media y alta velocidad, son esenciales para conocer las respuestas corporales de un posible oponentes, se mejora la reacción y capacidad de respuesta, así como la resistencia al impacto y la fortaleza para manejar un cuerpo en movimiento.

**Golpeo:** Mediante los ejercicios de golpeo de dummies y manoplas, se desarrolla la fuerza y la potencia para atacar, se trabaja la precisión, coordinación y técnica de golpeo.

**Ejecución de Formas a Alta Velocidad y con Fuerza:** La ejecución de formas a alta velocidad y con la aplicación total de fuerza desarrollan la potencia corporal y la memoria muscular a alta velocidad, se afina la ejecución técnica, la destreza y el control corporal.

### **Adaptaciones de los sistemas óseo, muscular y tendinoso**

Entrenar en la dimensión físico-técnica promueve adaptaciones significativas en los huesos, músculos y tendones.

A partir del entrenamiento de impacto y peso como saltos, pateo y golpeo, se estresan los huesos estimulándose un proceso de remodelación y aumento de la densidad ósea, fortaleciéndolos y haciéndolos resistentes a las fracturas por impactos; además la movilidad dinámica y variada de la práctica favorecen la salud y resistencia de las articulaciones.

En su caso el sistema muscular se somete a una carga de trabajo sostenida, se mejora la resistencia, tono, volumen, elasticidad y neuro-coordinación de las fibras musculares, lo que permite un trabajo más eficiente por periodos largos de tiempo, manteniendo la potencia y capacidad de reacción.

Los movimientos repetitivos y el estrés controlado promueven la fortaleza y elasticidad de los tendones, mejorando su capacidad para soportar elevadas cargas de trabajo previniendo lesiones; así mismo, la mejora y las adecuaciones en el sistema tendinoso

favorece la transferencia de fuerza por medio de las cadenas cinéticas, lo que resulta en movimientos más explosivos y potentes.

A continuación, presentaré un ejemplo de medición de marcadores fisiológicos en una sesión de entrenamiento físico técnico, recordando que como muestro en la imagen de abajo en este momento tengo 48 años, y mi FCM es de 172 latidos por minuto (LPM).

Indica tu edad: <input type="text" value="48"/>	Indica tus pulsaciones en reposo: <input type="text"/>
<input type="button" value="Calcular"/> <input type="button" value="Borrar"/>	
Frecuencia cardíaca estimada (220 - edad) <input type="text" value="172"/>	
<b>Porcentajes según la fórmula 220-edad:</b>	
33% = <input type="text" value="58"/>	72% = <input type="text" value="129"/>
55% = <input type="text" value="95"/>	80% = <input type="text" value="138"/>
67% = <input type="text" value="103"/>	88% = <input type="text" value="146"/>
80% = <input type="text" value="112"/>	96% = <input type="text" value="155"/>
87% = <input type="text" value="120"/>	98% = <input type="text" value="163"/>
<b>Porcentajes según la fórmula de Karvonen:</b>	
33% = <input type="text" value="58"/>	72% = <input type="text" value="129"/>
55% = <input type="text" value="95"/>	80% = <input type="text" value="138"/>
67% = <input type="text" value="103"/>	88% = <input type="text" value="146"/>
80% = <input type="text" value="112"/>	96% = <input type="text" value="155"/>
87% = <input type="text" value="120"/>	98% = <input type="text" value="163"/>

Por lo que mi entrenamiento físico-técnico debe mantenerse entre 103 y 138 LPM.

La imagen de abajo muestra una sesión de trabajo físico-técnico de una hora cuarenta y nueve minutos (siempre me han gustado las sesiones largas), en la que se puede ver en la primera parte donde se realizó el “calentamiento” y acondicionamiento cardiovascular, en esta parte se ve que alcancé la mayor frecuencia cardíaca (153). Las siguientes dos partes fueron de entrenamiento técnico, ejecutando ejercicios fundamentales y trabajo con desplazamiento en periodos de 3 minutos, alternado con un ejercicio de fuerza y 1 minuto de descanso, donde se puede ver variabilidad del ritmo cardíaco (HRV), se eleva el ritmo cardíaco y disminuye generalmente por debajo de la frecuencia cardíaca promedio. En la última parte realicé una sesión de estiramientos de Hatha Yoga como recuperación.



Ejemplo de medición de ritmo cardíaco de una sesión de entrenamiento físico-técnico.

Se puede observar que el promedio de Frecuencia Cardíaca de la sesión fue de 111 LPM, ubicándose por encima del 60% y por debajo del 70% de la FCM; en la primera parte de calentamiento y acondicionamiento físico la frecuencia cardíaca estuvo durante 11 minutos (amarillo) por encima del 80% de la FCM, mientras que el resto estuvo dentro del rango objetivo, 37 minutos en intensivo (verde) y 45 en ligero.

Es muy importante que, sin importar la duración de las sesiones de entrenamiento físico-técnico, siempre se realice lo más integral posible, es decir, un calentamiento adecuado y acondicionamiento, el trabajo técnico, fortalecimiento y enfriamiento recuperación. En mi caso, tengo dos modalidades de entrenamiento, cuando entreno en el dojo, generalmente el trabajo técnico se hace concentrado y posteriormente realizo el fortalecimiento y recuperación, mientras que cuando entreno en casa, alterno entre ejercicios técnicos con fortalecimiento.

### **Proceso de recuperación**

Un elemento fundamental para el entrenamiento integral es mantener el equilibrio entre el entrenamiento activo y las sesiones de recuperación; este equilibrio es esencial para prevenir lesiones, favorecer el restablecimiento corporal y garantizar una práctica marcial sostenible a lo largo de la vida; tras cada sesión de entrenamiento, es fundamental llevar a cabo un proceso de recuperación activa, por medio de estiramientos; cada postura de estiramiento debe mantenerse durante un periodo de 35 a 45 segundos, coordinando los movimientos con la respiración “Nogare”; este método de recuperación no solo ayuda a relajar los músculos y a reducir la fatiga, sino que también contribuye a una mejor integración del entrenamiento físico y mental.

En los días subsiguientes al entrenamiento, es esencial realizar prácticas de recuperación activa y pasiva, permitiendo que el cuerpo descanse completamente, debe asegurarse un sueño de calidad y entrar en estados de resonancia natural, favoreciendo la regeneración física y mental. La integración entre entrenamiento y recuperación juega un papel fundamental para la prevención de lesiones y del sobreentrenamiento, se facilita la adaptación del cuerpo, se mejora el rendimiento y promueve la longevidad de la práctica.

Es fundamental intercalar sesiones de entrenamiento físico-técnico en las zonas 3 y 4 con trabajo de recuperación activa, mismo que puede realizarse por medio de la ejecución de Formas (katas) a Baja Velocidad con Respiración Nogare con el objetivo de movilizar el cuerpo, relajarlo, aumentar la oxigenación y normalizar el ritmo cardíaco.

En el contexto del proceso de recuperación, la respiración “Nogare” juega un papel crucial; es un tipo de respiración que se centra en exhalaciones largas y controladas que en conjunción con la atención al cuerpo promueve la relajación física y mental; por ello, una adecuada práctica de recuperación activa es ejecutar las formas de manera lenta, suave y fluida sincronizándolas con este tipo de respiración.



Ejemplo de sesión de entrenamiento de recuperación activa y pasiva, practicando Kata y Yoga focalizando la respiración “Nogare”

La imagen de arriba muestra una sesión de recuperación activa ejecutando Kata y pasiva con estiramientos basados en el Hatha Yoga enfocándose en respiración "Nogare", fue una sesión de dos horas cuatro minutos, se observa que solo en el calentamiento la frecuencia cardíaca llegó a 141 LPM, un poco por arriba del 80%. Durante cincuenta minutos, poco menos de la mitad de la sesión el ritmo cardíaco estuvo entre intenso (13 minutos) y ligero (37 minutos), mientras que el resto del tiempo la frecuencia cardíaca por minuto estuvo cercana al 50% de la FCM.

En la segunda parte de la sesión se observan los picos, que son los momentos en los que se ejecuta la forma, mientras que se pueden observar los valles que son periodos de descanso pasivo, destacando la HRV. En la tercera parte de recuperación pasiva con estiramientos de Yoga, se observa el descenso del ritmo cardíaco por debajo del 50%, es decir, que logré entrar en momentos en estados de resonancia natural.



Ejemplo de ejercicios de estiramiento para artistas marciales.

Arriba incluyo una rutina básica de ejercicios de estiramiento para artistas marciales, la literatura en fisioterapia y rehabilitación, establece que después de entrenar de deben realizar los ejercicios entre 20 y 45 segundos cada uno para relajar y prevenir lesiones, mientras que para incrementar la elasticidad y flexibilidad de debe mantener cada postura entre minuto y medio y tres minutos; es fundamental focalizar la atención en “soltar” las zonas que se perciben tensas realizando la respiración de tipo “Nogare”.

Los ejercicios de estiramiento son fundamentales para la recuperación, ya que coadyuvan de manera muy efectiva a liberar la tensión articular, tendinosa y muscular acumulada durante el entrenamiento, además de mejorar la elasticidad y flexibilidad, promoviendo la circulación sanguínea y previenen la rigidez y bloqueo; estos ejercicios también favorecen la relajación mental y el retorno a un estado de asentamiento.

Tanto para la ejecución de formas como para el estiramiento, la sincronización del movimiento y la respiración son clave, esta práctica permite centrar la atención en el presente promoviendo un estado de calma y reintegración.

Otra fase esencial del proceso de recuperación es el pasivo o de regreso al estado basal y de resonancia natural, ya que esta fase favorece una restauración completa del cuerpo, retornando y permaneciendo el mayor tiempo posible en un estado de equilibrio y calma. Esta fase de recuperación tiene como elemento primordial la respiración natural diafragmática como la “un bebe” (Nogare). La práctica de la respiración profunda natural y diafragmática favorece el equilibrio entre los sistemas simpático y parasimpático.

El trabajo regular y consciente de este tipo de recuperación genera las condiciones para reducir la tensión muscular y un estado mental asentado, facilitando la regulación emocional, mejora la gestión del estrés y la calidad del sueño, factores fundamentales para el fortalecimiento de la salud y el restablecimiento integral.

## **Conclusiones**

En este capítulo he presentado de manera general las características generales del “**Gong Fa**”, método de entrenamiento para el desarrollo de habilidad en la dimensión de entrenamiento físico-técnico correspondiente a trabajaren las zonas 3 y 4 de frecuencia cardiaca.

Es fundamental recordar que no obstante que hay quienes señalan que el entrenamiento en esta dimensión debe realizarse en una segunda fase de formación, yo considero que debe ser la primera, la puerta de entrada a las artes marciales donde comienza el acondicionamiento físico, la introducción a los gestos técnicos básicos y el manejo de la respiración.

El entrenamiento en esta dimensión permite la conformación de un sólido fondo físico de resistencia cardiovascular y muscular, fundamental para soportar las demandas físicas y mentales de las artes marciales. A partir de la repetición se fomenta la aprehensión, dominio y refinamiento de las habilidades técnicas.

Destacan los beneficios mentales y emocionales del entrenamiento en esta dimensión, se desarrolla la concentración la resiliencia mental, la gestión del estrés, la autoestima y la autoconfianza.

Finalmente introduzco al lector a la importancia de realizar un entrenamiento integral incorporando sesiones de recuperación activa y pasiva, lo que fortalece los estados generales de salud y garantiza la longevidad de la práctica.

## VIII. HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA LAS ARTES MARCIALES: EL MANEJO DE LA DIMENSIÓN CORPORAL<sup>4</sup>

El cuerpo es la base y el fundamento de nuestra existencia en el mundo, es el contenedor de nuestra psique y lo que permite nuestra interacción y el desarrollo de la consciencia.

Somos seres “*bio-psico-socio-culturales*”, por lo que el cuerpo y los procesos biológico-fisiológicos son el origen y los límites de nuestra vida, así como las posibilidades de acción y desarrollo en el mundo, porque como dice Ferrer (s/a), la “... *corporeidad es una realidad personal, y supera una visión meramente biológica; el cuerpo es la dimensión somática de la persona y resulta inseparable de ella. No es posible una consideración puramente tecnológica del cuerpo. El hombre puede romper la relación con su cuerpo, humillándolo hasta el nivel de la materia. Pero, renunciando al significado profundo de su cuerpo, desdibuja también su significado. El cuerpo es el camino en que el yo se educa lentamente a ser para el otro, es decir, a cumplirse en ese ser para el otro, que todos, más pronto o más tarde habremos de aprender*”.

Es en este sentido que, para el aprendizaje, el cuerpo o la dimensión corporal debe desarrollarse de manera adecuada y antes que pretender avanzar hacia otros elementos centrales o capas; en este sentido, para que podamos desarrollar una mente en silencio con sensación de paz, una respiración natural y profunda como la de un recién nacido, que la bioelectricidad (Qi) circule de manera libre y equilibrada sin estancamientos, así como que manejemos de manera adecuada los cambios de fuerza (fa jin) y “momentum”, es fundamental que el cuerpo no esté bloqueado por una mala postura, o puntos de tensión.

Las demandas del estilo de vida actual, los altos niveles de estrés, las largas distancias, la falta de tiempo, la deficiente alimentación y sueño, generan alteraciones

---

<sup>4</sup> Una primera versión de este capítulo se publicó en: Bezanilla, J. (2022) *Wing Chun Kung Fu: “Gong fa” (功法)* ver. 1.5. México: Flor de Ciruelo. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/4.pdf>

físicas y fisiológicas, que derivan en tensión y desequilibrio del cuerpo, provocándose estancamiento y falta de armonía en los otros elementos centrales.

Un ejemplo muy claro es el dolor, que en los tiempos actuales se ha convertido en un acompañante recurrente de las personas; las últimas investigaciones refieren que el dolor es un fenómeno complejo y mutidimensional, que abarca la experiencia perceptual y afectiva de la persona, y que está condicionada por múltiples elementos que interactúan de manera simultánea.

Diversos estudios han establecido que la interacción que se da entre el estado del cuerpo y los componentes cognoscitivo-emocionales como la tristeza, la ansiedad, la ira, la nostalgia o el miedo, explican de manera más clara las variables de la personalidad, así como las diferencias individuales en cuanto a percepción y tolerancia del dolor; es así, que las dificultades de relación y expresión emocional se vinculan de manera directa con la percepción y experiencia dolorosa.

Es por ello que, cuando nuestro cuerpo se encuentra tenso o en una situación de desequilibrio, aparecerá en mayor o menor medida una sensación de dolor, lo que inevitablemente alterará nuestro equilibrio psíquico y emocional, generando mal humor, la ansiedad y la falta de ganas de hacer cosas que antes disfrutábamos. Poco a poco, nuestro foco vital se reduce a quedarnos en casa, disminuimos las salidas y reducimos nuestro entorno social. El dolor puede acaparar nuestras vidas.

Un elemento importante para el trabajo y desarrollo del cuerpo, son los principios de la MTC y el *“Método para Cultivar la Vida”*, que se basan en el flujo y la cantidad de la bioelectricidad (Qi) corporal; desde esta perspectiva, la enfermedad es ocasionada por el desequilibrio, deficiencia, exceso o bloqueo del flujo de la bioelectricidad corporal.

Las artes marciales tienen como un factor relevante el cultivo y desarrollo de la salud y potencia vital, por lo que cualquier bloqueo o desequilibrio en la postura o estructura del cuerpo reducirá su funcionalidad natural y generará tensión, impactando la sinergia y funcionalidad con los otros elementos centrales.

Por ello, la primera tarea en que debemos enfocarnos es el conocimiento y toma de consciencia de nuestro cuerpo, especialmente en sus zonas de choque y acumulación de tensión, para que a partir del trabajo con ellas podamos desarrollar un cuerpo suelto y reduciendo la tensión innecesaria, eliminando estancamientos y bloqueos que impidan u obstaculicen el libre flujo del proceso vital natural.

La soltura y la relajación corporal, incluye los niveles muscular, el tendinoso y el articular, ya que cuando estos se encuentran sueltos sin tensión innecesaria, se previene el círculo vicioso de estrés y dolor, por lo que no se requiere un sobreesfuerzo para el manejo del cuerpo; de ahí que, es fundamental desarrollar y refinar el **sung, cai y chin li**; es decir, los tres estados del cuerpo, sin tensión innecesaria, las articulaciones abiertas, conectadas y la sensación de ligereza.

Diversos estudios de educación física destacan el papel de la relajación dentro de la educación y el desarrollo de habilidades físicas; Guerrero-Lebron (2005) señala que la respiración y la relajación es uno de los aspectos más relevantes dentro de la práctica deportiva, ya que permite mejorar el rendimiento y el logro de los objetivos; *“junto a la respiración, la relajación es de vital importancia, pues ambas nos ayudan a reequilibrar nuestro cuerpo y remediar malos hábitos no sólo a la hora de practicar cualquier deporte, sino en nuestra vida diaria”*.

Otro aspecto relevante para el desarrollo del elemento cuerpo, es el acondicionamiento físico básico, especialmente porque las “artes marciales” sin importar su origen son una actividad diseñada para la guerra y para defender la vida. En algunos casos tienen aplicaciones de competencia y en otras no, o estas son muy limitadas.

En este sentido, merece la pena preguntarnos ***¿Cuáles son las habilidades que debe tener un artista marcial?***

Es indispensable tener presente que el entrenamiento para el combate y la defensa personal es completamente distinto a la preparación física para competitividad

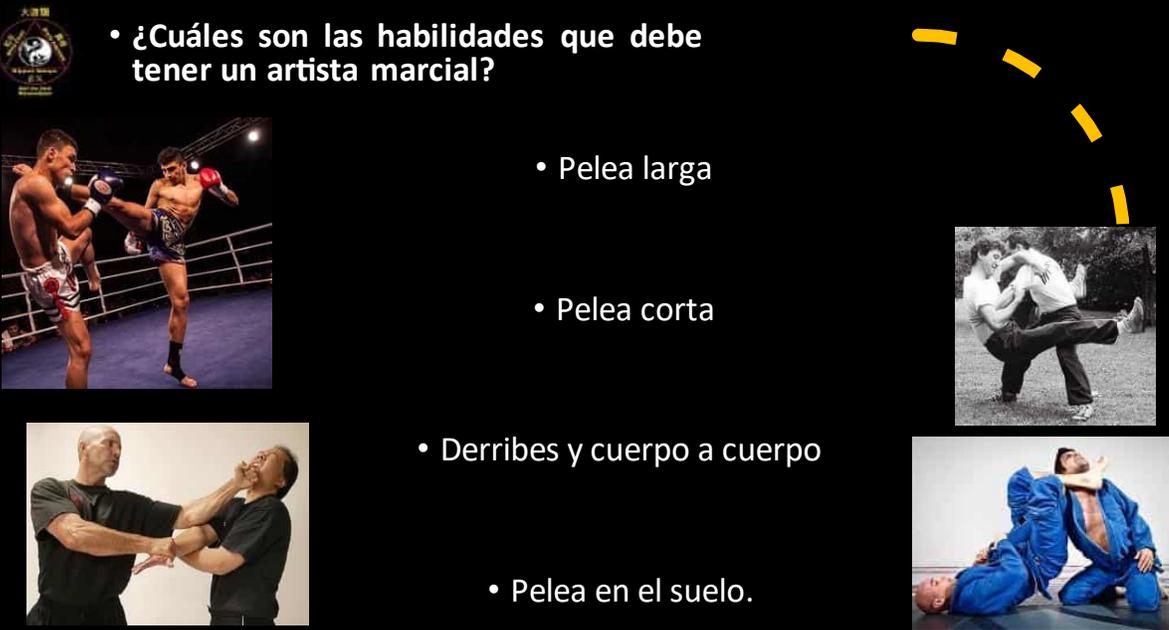
profesional, competencias amateurs y la práctica para el bienestar vital. No debemos despreciar los avances tecnológicos en la preparación física y mental de los deportes profesionales u olímpicos, ya que finalmente estos representan la abstracción y simbolización de las habilidades individuales o en conjunto para la cacería, la guerra y el combate.

Es entonces, que nuestro estándar debe fluctuar entre la práctica para el desarrollo y fortalecimiento de la salud, así como el desarrollo de habilidades para la defensa de nuestra vida y la de nuestros seres queridos. Es decir **¿Cuál es el estándar mínimo de entrenamiento que debemos desarrollar para cultivar y fortalecer nuestra salud, al mismo tiempo que desarrollamos habilidades para la defensa de nuestra vida y la de nuestros seres queridos en el contexto del siglo XXI?**

Entonces, siguiendo lo planteado por Qi Jiguang y retomado por Santo, un artista marcial completo debe tener la capacidad y la habilidad física para la pelea de larga distancia, de corta distancia, cuerpo a cuerpo y proyecciones y pelea en el suelo, en el entendido que cada estilo posee su identidad y ámbito de especialización, sin menospreciar los otros dos rangos.

• ¿Cuáles son las habilidades que debe tener un artista marcial?

- Pelea larga
- Pelea corta
- Derribes y cuerpo a cuerpo
- Pelea en el suelo.



27/04/2022

Elaboró: Dr. José Manuel Bezanilla  
wingchunnaucalpan@gmail.com

7

## ¿Qué es el acondicionamiento físico?

En general el acondicionamiento físico es relevante para mantener un óptimo estado de salud, mejora notoriamente el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo, desarrollando capacidades para desempeñar cualquier actividad de manera segura y eficiente. Se fomenta la relación y funcionamiento armónico de las esferas física, fisiológica y mental.

El acondicionamiento físico debe realizarse de manera paulatina; primero hay que desarrollar la capacidad aeróbica general, buscando la adaptación de todos los órganos y sistemas a posibles situaciones de demanda o estrés; una segunda etapa es el fortalecimiento muscular general, deben trabajarse los músculos grandes de manera armónica, para preparar las demandas musculares específicas del arte marcial, además de aprender, dominar y depurar los gestos técnicos del estilo.

El desarrollo físico-técnico y mental tanto en la práctica marcial como en la vida, solo será posible por medio de la constancia y disciplina, conocido como “*espíritu marcial*” en los estilos tradicionales. Se dice que de manera externa se deben desarrollar “*los huesos, los músculos y los tendones*”, es decir, adquirir, desplegar y perfeccionar cualidades físicas generales: Fuerza, velocidad, resistencia, potencia y elasticidad, además de cualidades paralelas como: agilidad, reacción, coordinación, equilibrio, percepción y propiocepción.

**Fuerza:** Se considera que la “*fuerza muscular aquella tensión máxima expresada en gramos o kilogramos que los músculos son capaces de desarrollar*” (Vorobiev, 1974); es una cualidad que se refiere a la capacidad del cuerpo para generar potencia y resistir las cargas, lo que es crucial para el rendimiento y la eficacia técnica; permite la ejecución técnica con mayor potencia y precisión. La fuerza juega un papel central en la prevención de lesiones, ya que un sistema muscular fuerte proporciona un mejor soporte al esqueleto y protege a los órganos internos de impactos.

La fuerza y capacidad muscular es la base para el desarrollo de las otras habilidades físicas, además de aumentar la autoconfianza; para desarrollar la fuerza es necesario realizar el trabajo técnico combinado ejercicios con el peso corporal así con algunos ejercicios con peso muerto.

**Velocidad:** Es la habilidad compleja para generar un movimiento corporal en el tiempo más corto posible (Díaz-Rodríguez, 2007), es crucial para la ejecución eficaz de gestos técnicos ofensivos y defensivos; la velocidad involucra:

- a. **Movilidad de los procesos neuromusculares**, el desarrollo de velocidad implica una profunda coordinación entre el sistema nervioso y los músculos favoreciendo movimientos más ágiles y reactivos, reduciendo el tiempo de reacción.
- b. **Flexibilidad y movilidad muscular**, son componentes esenciales que complementan y potencian la eficacia de los procesos neuromusculares. La flexibilidad es la capacidad de los músculos y los tejidos conectivos para estirarse y permitir un rango más amplio de movimiento articular; es decir, movimientos más amplios y fluidos, se permite al practicante el rápido cambio de posición y orientación, además de mejorar la postura y alineación corporal.
- c. **Tensión-relajación**, tienen una importancia crucial en el desarrollo de la velocidad, ya que se refiere a la habilidad de los músculos para alternar de manera fluida y rápida entre estos estados; la tensión permite generar fuerza y potencia, mientras que la relajación favorece el descanso y recuperación muscular. El control de la tensión-relajación mejora la economía de movimiento y la eficiencia energética, es decir, que se pueden realizar gestos técnicos ofensivos o defensivos desperdiciando una mínima cantidad de energía en tensión innecesaria, también se reduce el riesgo de lesiones además de optimizar la eficacia física en situaciones de combate.
- d. **Capacidad de concentración**, implica la capacidad de concentrar la mente de manera sostenida en una tarea aislándola de distracciones externas o

pensamientos irrelevantes, provee mayor precisión y control de los movimientos, ayuda a mantener la ejecución adecuada de la técnica a pesar de la fátiga; además de acelerar la capacidad de reacción.

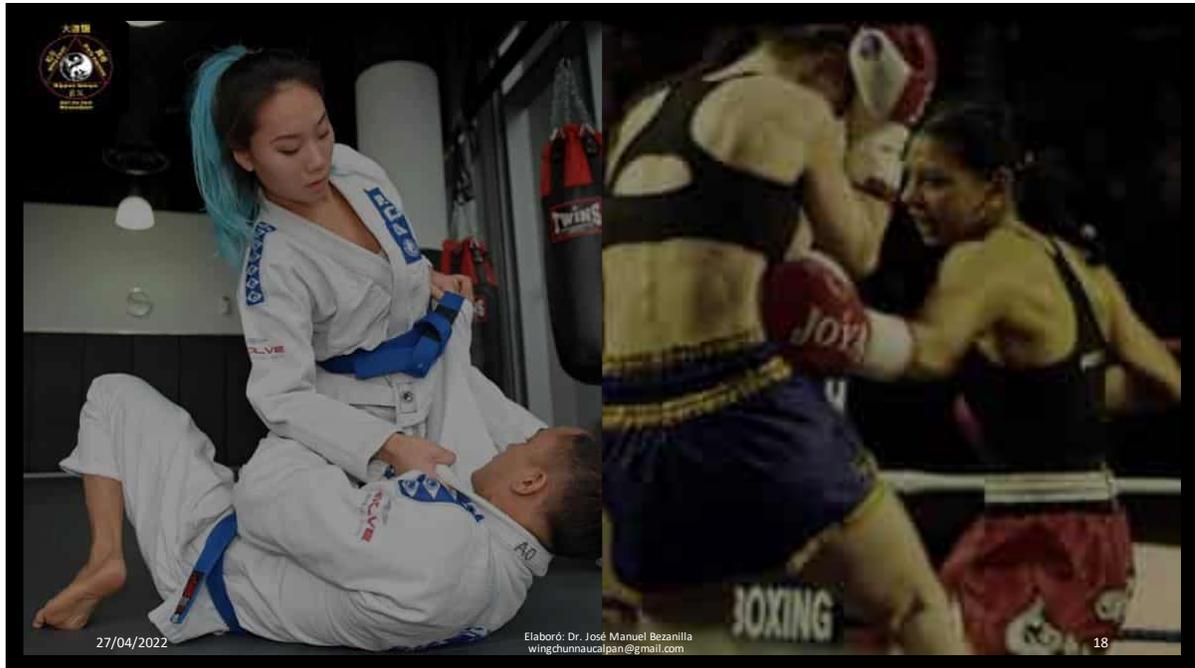
- e. **Habilidad técnica**, implica un profundo conocimiento y dominio del estilo que se practique, implica un adecuado manejo del tiempo (timing), precisión, adecuado manejo biomecánico y la adecuada aplicación dependiendo del contexto; uno de los focos principales de esta dimensión de entrenamiento es el manejo y depuración de la habilidad técnica, que será determinante para el rendimiento y eficacia en situaciones de combate. El desarrollo de esta habilidad requiere un profundo entrenamiento de repetición en el que se desarrolla la memoria muscular y la consciencia sobre esta. No solo implica la ejecución correcta de un gesto técnico determinado, sino la capacidad de adaptarlo y aplicarlo en distintas situaciones y oponentes. La habilidad técnica no solo implica la capacidad de ataque y defensa, sino también el posicionamiento espacial, el movimiento eficaz y el manejo estratégico del combate; es decir, que un practicante con alta habilidad técnica tendrá la capacidad de anticipar los movimientos del oponente, un adecuado posicionamiento espacial y un uso eficiente de la estrategia.
- f. **Refinamiento biomecánico**, pretende optimizar la eficiencia y eficacia de cada movimiento a través de una mejor alineación corporal, uso adecuado de la fuerza, equilibrio y coordinación, maximizando la potencia y minimizando el esfuerzo innecesario. Un elemento central del refinamiento biomecánico es la adecuada alineación corporal, posicionando el cuerpo de manera que las cargas y las fuerzas se distribuyan de manera óptima, es decir articulando de manera adecuada las cadenas cinéticas y maximizando el flujo de fuerza a través de los siete arcos. El equilibrio y la coordinación son igualmente relevantes, lo que se logra a partir de la adecuada sincronización psicofísica garantizando una movilidad fluida y armónica; también es relevante para el

refinamiento biomecánico el adecuado uso de la fuerza, lo que implica comprender la manera y el momento en que debe generarla y aplicarla.

**Potencia:** La potencia depende de la aceleración que se desarrolla tanto en la defensa como en el ataque, la concentración de la masa corporal en un punto, además de la correcta ejecución técnica de la acción; es decir, la capacidad de generar la máxima fuerza en el menor tiempo posible, lo que es esencial en una situación de combate. Esta mejora el rendimiento ya que permite la ejecución de movimientos con mayor impacto y precisión.

**Resistencia:** Capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Para Frei (1977), la resistencia psíquica se refiere a la capacidad de soportar una carga de demanda sin interrupción y el mayor tiempo posible, mientras que la resistencia física es la capacidad del organismo para tolerar la fatiga.

La resistencia permitirá mantener el rendimiento a lo largo del tiempo bajo presión, o en una situación de combate, existen dos tipos fundamentales de resistencia: resistencia aeróbica (presencia de O<sub>2</sub>) y anaeróbica (sin presencia de O<sub>2</sub>). El sistema anaeróbico se encarga de mantener la intensidad en las acciones cortas y rápidas del combate (derribos, golpes...), en las que se requieren de mucha fuerza y velocidad, mientras que el sistema aeróbico gestiona la capacidad para mantener el esfuerzo todo el combate y acelera el proceso de recuperación.



**Flexibilidad:** La flexibilidad está íntimamente unida a la elasticidad muscular y movilidad articular, de tal forma que pueden entenderse como sinónimos “flexibilidad y elasticidad” (Fernández-Rincón, 2013), es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible; depende de la longitud y elasticidad de los ligamentos, de la resistencia del músculo con el cual se ha de trabajar el estiramiento y de las partes blandas situadas alrededor de las articulaciones, así como de la estabilidad en la estructura de las articulaciones involucradas.

**Propiocepción:** es una cualidad que se refiere a la consciencia del cuerpo en el espacio, la capacidad de sentir y controlar la posición, movimiento y equilibrio de las distintas partes del cuerpo implica la capacidad de percibir la posición y el movimiento de las articulaciones y los músculos por medio de señales enviadas al cerebro por medio de las vías sensoriales; la correcta propiocepción permite corregir la postura y mejorar la biomecánica.

**Interocepción:** se refiere a la capacidad de percibir y comprender las señales internas del cuerpo, lo que es fundamental para tomar consciencia de los estados físicos y emocionales; una buena interocepción permite al practicante regular el esfuerzo durante el entrenamiento y el combate, así como identificar las señales de fatiga, de estrés y ansiedad, así como el momento de realizar entrenamiento de recuperación. También ayuda a los practicantes a tener una mayor consciencia de las respuestas emocionales y físicas durante el combate. Un artista marcial que tiene consciencia y comprensión de sus sensaciones y respuestas internas puede gestionar mejor su energía, respuestas emocionales y estrés,

Resalta Santo (2016) que como está escrito en el Clásico Interno Antiguo: "***En movimiento, todo el cuerpo debe ser ligero y ágil, con todas las partes del cuerpo unidas como si estuvieran entrelazadas***". Ligero y ágil es estar en estado de soltura, sin tensión innecesaria (***Sung***), todas las partes del cuerpo deben encontrarse conectadas, vinculadas para la acción y el movimiento conjunto y articulado (***Cai***) y tener una profunda sensación de ligereza (***Chin li***); es decir, el manejo adecuado de los tres estados.

El *Shaolin Quan Fa* refiere "de lo blando a lo duro, para avanzar de lo duro a lo blando", lo que indica que el proceso formativo en las artes marciales se realiza de manera paulatina y respetando siempre las leyes naturales del cuerpo; este es el punto central de esta dimensión de entrenamiento, donde el principiante comienza con un cuerpo no acondicionado y una integración psicofísica limitada; mientras se va avanzando en el entrenamiento además de fortalecerse el cuerpo, se mejora la coordinación y se acumula cierta tensión muscular como resultado del esfuerzo y la exigencia, de ahí que en fases más avanzadas de entrenamiento es esencial retornar a un estado de soltura y simplicidad natural, lo que permite emplear las habilidades de manera espontánea y natural.

El cuerpo es la puerta y asiento de la práctica de las artes marciales, de ahí que por medio del entrenamiento continuo y progresivo el estudiante profundiza sus

conocimientos y desarrolla mayor consciencia corporal aprendiendo a identificar y liberar puntos de tensión, desarrollando con el tiempo la habilidad de moverse con mayor ligereza y fluidez.

Es crucial tener claro que la única forma de desarrollar habilidad es por medio de la repetición sistemática y secuencial de los fundamentos técnicos; de ahí que, mientras que el estudiante absorbe y realiza las adaptaciones físico-fisiológicas al estilo particular, amplía su capacidad de consciencia corporal, se familiariza con sus reacciones y limitaciones, identificando las áreas donde acumula tensión, además de aprender las estrategias para liberarla cada vez más eficazmente.

En artes marciales la experiencia directa es fundamental para el aprendizaje y el progreso, misma que debe estar alejada de cualquier tipo de especulación fantasiosa o teorización abstracta; es decir, que el verdadero progreso no se mide por logros aislados y esporádicos, sino por la capacidad de aplicar y desplegar consistentemente ciertos estados y habilidades, no basta con que en un momento y de manera esporádica el practicante alcance azarosamente la integración de los elementos corporales, debe ser capaz de replicarlos a voluntad. Por ello, el progreso debe ser verificable y medible de manera consistente.

Este enfoque basado en la práctica y experiencia concreta remite permanentemente a la realidad y evita caer en la trampa de fundamentarnos solo en la tradición y la superstición, el cuerpo es una realidad concreta en la que debemos basarnos y a la que debemos retornar permanentemente

El “**Gong Fa**” es el núcleo y la esencia del proceso para conocer, dominar, desarrollar y refinar tanto la dimensión corporal como los otros cinco elementos centrales; históricamente este conocimiento o “Episteme” en occidente era considerado como un secreto que solo se transmitía a los miembros de la familia o a los discípulos cercanos; sin embargo con el paso del tiempo y la globalización de los estilos este

conocimiento se ha diluido o perdido en muchos estilos, afectando la transmisión y supervivencia de estos en el tiempo.

Uno de los factores que han contribuido de manera relevante a esta pérdida, es la práctica común de asumirse como profesor o “maestro” tras alcanzar un primer grado o 1er Dan en las artes marciales japonesas; en Japón quien alcanza este primer grado es considerado como principiante, mientras que las etapas anteriores son consideradas como de preparación física y mental para iniciar el verdadero aprendizaje. Por ello, cuando una persona que apenas tiene un conocimiento superficial asume un rol de enseñanza demeritará seriamente la supervivencia y transmisión de las artes marciales.

Es importante reconocer que el sistema de grados de colores que ahora prevalece en muchas escuelas de artes marciales es en realidad una invención occidental y no forma parte de la tradición marcial ni en China, Japón, Corea y Tailandia. En los estilos tradicionales y que han prevalecido en el tiempo se basa en un enfoque más integrado en el desarrollo de la habilidad concreta y menos en la formalización comercializada.

Entonces, desde la perspectiva del “**Gong Fa**”, el progreso no solo se basa en la práctica repetitiva, sino de la consciencia de la existencia de este conocimiento y la intención dirigida para su desarrollo a partir de la práctica y el refinamiento diario.

El “**Gong fa**” es diferente de un estilo a otro, cada uno tiene sus fortalezas y debilidades, sin embargo, es fundamental entender que la gran mayoría de las artes marciales emergieron del sistema de pensamiento budista, cuyo principio esencial es el desarrollo de la “**conciencia**”.

La consciencia, es el primer paso para el aprendizaje, el desarrollo y el refinamiento de las artes marciales, por lo que, para aproximarse a la dimensión corporal, es fundamental que primero seamos conscientes de las zonas y lugares en

que acumulamos tensión, para que nuestro trabajo en el desarrollo del “**Sung**”, además de abarcar todo el cuerpo, se focalice en estas áreas.

Es importante señalar, que el arte marcial tradicional, es y debe ser una entidad viva, con la capacidad de evolucionar y adaptarse a los tiempos que corren sin perder su esencia, por lo que es pertinente y válido retomar e incorporar elementos de la ciencia moderna siempre y cuando que no se violenten los principios del “proceso de conocimiento”.

## IX. BIOMECÁNICA DE LA POSICIÓN INICIAL Y LA POSTURA DE GUARDIA<sup>5</sup>

### ***La postura inicial: “los pies a la altura de los hombros”***

La postura inicial ***“los pies a la altura de los hombros”*** es la primera que se aprende y es el fundamento técnico para todo el aprendizaje del *de las artes marciales*, de ahí que, iniciemos nuestro ensayo de revisión biomecánica aproximándonos a esta desde una perspectiva científica, es decir, alejada de especulaciones, misticismos o supuestos, y más bien de manera técnica y sistemática.

Este ejercicio irá siempre acompañado de fragmentos de textos clásicos, que desde la perspectiva de las artes marciales tradicionales han documentado los fundamentos técnicos con base en los elementos culturales y contextuales con que se contaban.

En este sentido y siguiendo las tres claves del sistema planteadas por Santo, vale la pena recordar lo señalado en el primer capítulo del libro del Tao en la copia de Guodian: *“... ser modestos por fuera y conservar la simplicidad natural...”* (A1).

La postura con los pies a la altura de los hombros es una postura que de manera natural alinea todo el cuerpo y permite la articulación de las cadenas musculares y las cadenas cinéticas o siete arcos para responder de manera inmediata a una posible situación de combate.

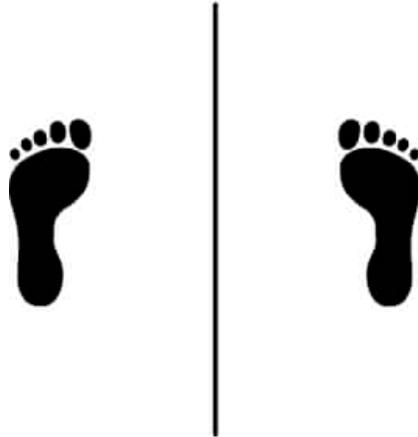
Desde esta postura con los hombros y las rodillas relajados, es posible generar rápidamente impulso para responder defensiva u ofensivamente, se parte de un gesto equilibrado, suelto y flexible, que abre libremente todas las posibilidades de reacción.

Particularmente los cuatro arcos inferiores (pies, tobillos, rodillas y zona pélvica o cadera) deben hallarse sueltos y flexibles, para permitir un cambio instantáneo de posición; aquí se conjuga una actitud mental alerta con una respiración natural diafragmática de 360°.

---

<sup>5</sup> Una primera versión de este capítulo fue publicada en: Bezanilla, J. (2023). *Wing Chun Kung Fu: “Raíces” y “Evolución” Principios para el trabajo con la dimensión corporal y el desarrollo biomecánico del arte*. México: Académica Española. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/5.pdf>

La postura se describe como los pies abiertos aproximadamente a la altura de los hombros con los bordes externos de los pies paralelos, las rodillas levemente flexionadas (más bien sueltas) y la zona de la cadera relajada, lo que permite que los hombros caigan libremente, liberando tensión en el quinto arco además de facilitar el libre movimiento del diafragma.



Representación de la postura de los pies a la altura de los hombros.



Representación de un "Guerrero de terracota", un monje Shaolin y un maestro de Emei 12 Zhuang con los "pies a la altura de los hombros".



Imágenes de diversos maestros de artes marciales chinas y japonesas con los *“pies a la altura de los hombros”*.

Una postura desequilibrada impacta directamente en las cadenas musculares, las cinéticas (arcos) y altera la dinámica del movimiento, además de sobrecargar las articulaciones, propiciando un desgaste que favorece el desarrollo de lesiones, además de reflejar una desintegración psicofísica, es decir, que la mente no se encuentra integrada con el cuerpo y el movimiento, o al menos hay huecos.

Las imágenes de arriba muestran como desde la representación de un guerrero de terracota, un monje Shaolin y diversos maestros de artes marciales chinas y japonesas, la posición inicial es en general con los pies paralelos, las rodillas alineadas al frente y la cadera suelta.

Esto se corrobora con las imágenes (abajo) de la postura del Qigong de Emei.

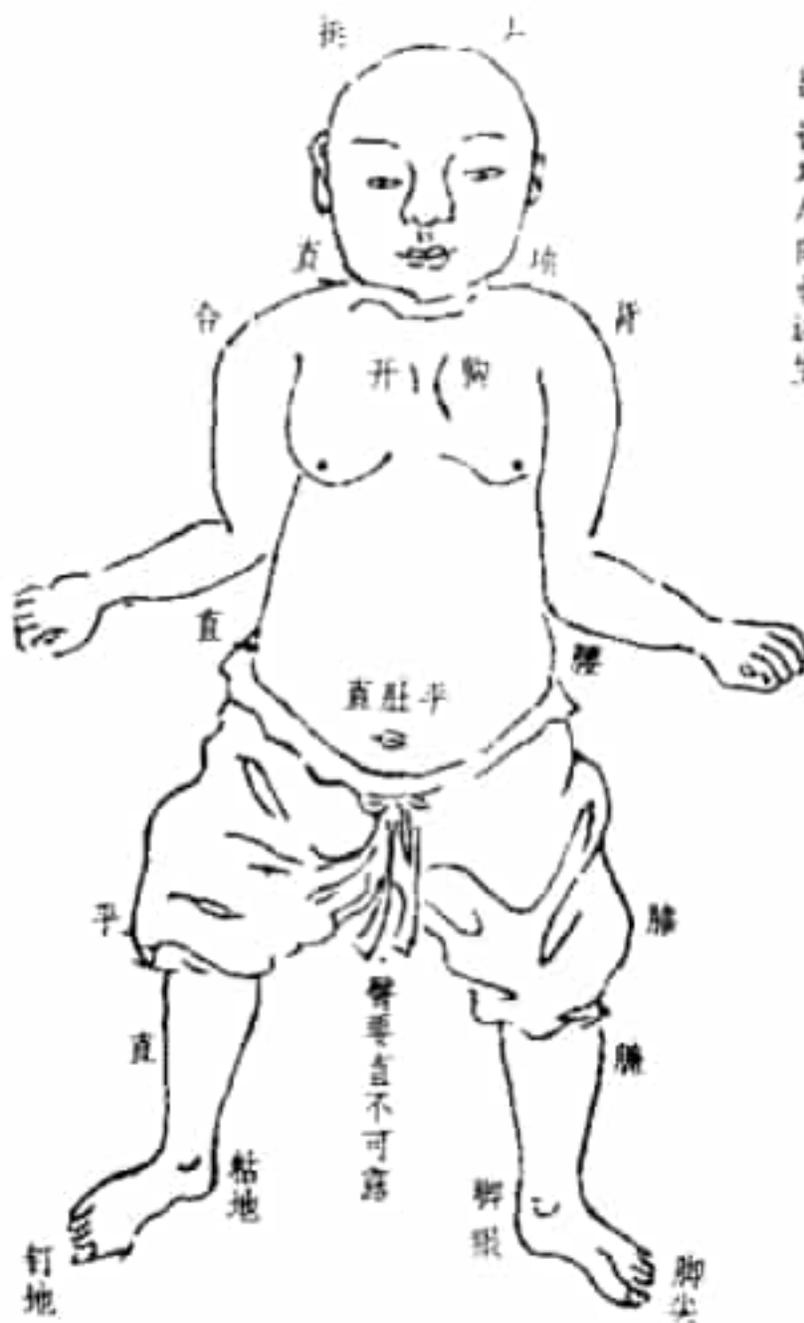


Representación de practicantes de Qigong de Emei con los “pies a la altura de los hombros”.

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” de 1784 muestra la postura inicial (abajo), señalando que la “**posición de quedarse quieto**” es la base para seguir todos los caminos, es decir, para movernos en cualquier dirección, los hombros relajados, el pecho abierto, la respiración natural, las rodillas levemente flexionadas y sueltas.

Esta postura es relevante, porque al ser lo primero que aprende un estudiante y constituir la base para todo el desarrollo técnico, es fundamental mantener la naturalidad en la postura básica para favorecer la integración psicofísica, la respiración natural y el flujo de fuerza por medio de las cadenas cinéticas, así como la movilidad, lo que es fundamental en una situación de combate.

# 式架呆

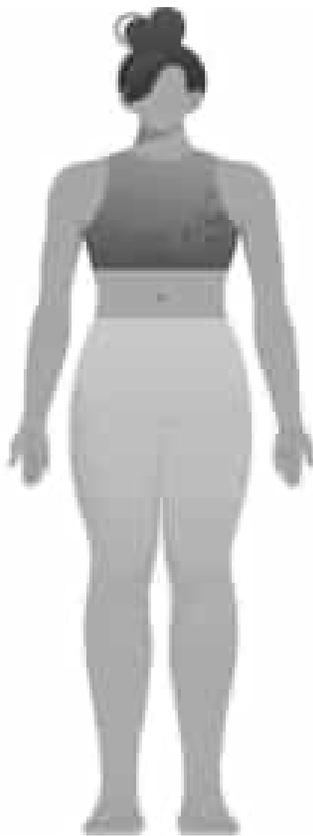


歌曰：万法皆归此中  
出，诸巧尽向里边生

Imagen del "Canon Shaolin de Golpe Corto" donde se muestra la manera de realizar la postura con los "pies a la altura de los hombros" y los "codos pegados al cuerpo".

En las artes marciales japonesas esta postura es conocida como “*Heiko-dachi*”, es una posición básica de preparación, los pies se colocan paralelos, separados a la distancia de los hombros, con los dedos apuntando al frente, esta alineación activa los músculos de la parte inferior del cuerpo equilibrando el centro de gravedad; esta es la postura inicial de la mayoría de las Katas (formas).

Para los boxeadores, esta posición es un paso esencial para adoptar un gesto de combate efectivo, ya que además de alinear el cuerpo de manera adecuada para el combate, permite una distribución uniforme del peso corporal sobre ambas extremidades inferiores, permite responder rápidamente a una situación de combate, ya sea avanzando para ganar espacio o desplazándose hacia los lados o hacia atrás para evadir y contratacar. Por su parte en el Tai Chi (Taiji) una correcta ejecución de la posición de los pies paralelos a la altura de las caderas facilita la fluidez del movimiento y la respiración; en el Yoga esta postura “*tadasana*”, postura de la montaña fortalece el cuerpo, agilidad y equilibrio.



“Tadasana” postura de la montaña

Esta postura es una plataforma biomecánica fundamental, a partir de la cual se desarrollan progresiones más complejas como la postura de guardia, que requiere una adecuada alineación corporal, equilibrio, movilidad, activación muscular, y coordinación kinestésica.

### **La postura de “guardia” en el “*Quan jing jie yao*” de Qi Juguang<sup>6</sup>.**

Qi Jiguang General de la dinastía Ming es considerado héroe nacional de China debido a su destacado papel en la defensa costera contra los “Woku” durante el siglo XVI, en el contexto de las artes marciales y la formación militar es relevante debido a sus escritos, particularmente por el “Quan Jing Jie Yao” (Esencia del Puño o Canon de Boxeo) de 1560. Este texto presenta 32 principios de combate que han servido como columna vertebral para el desarrollo de muchas artes marciales actuales, fundamentalmente chinas, japonesas y coreanas. Mantuvo un enfoque pragmático enfocado en la eficacia en batalla, destacando la relevancia del entrenamiento riguroso en la formación militar y marcial.

El sinograma chino “勢” (Shi) se traduce literalmente como “postura”; el general Qi amplió esta significación y siguiendo lo planteado por *Sun Zi* lo interpretó como “fuerza”, “impulso” o “potencia”, abarcando no solo los aspectos físicos del movimiento y la técnica, sino también el “*momentum*” y la concentración mental sincronizadas en el momento del combate.

Abordar la postura de guardia incorporando la noción de “*Shi*” se expresa como una manifestación dinámica del entrenamiento físico y mental, manifestándose en su actitud, presencia y espíritu cotidianamente; abarca la adaptación y transformación según las circunstancias, adoptando diversos principios dinámicos tanto en el ataque como la defensa.

Si bien los 32 principios planteados por Qi sirven como posturas de “guardia”, retomaré dos que ejemplifican esta noción y son consistentes con lo que se observa hoy en los sistemas de combate: **“Cuatro puntos alineados” y “Cuatro puntos altos”**.

---

<sup>6</sup> Para una amplia explicación sobre el tema consultar: Bezanilla, J. (2023). “Qi Jiguang” y la maestría del Kung Fu de 1560. Madrid: Académica Española. En: <https://www.academica.org/jose.manuel.bezanilla/18.pdf>

## “Cuatro puntos alineados”



Esta postura remite específicamente a la **“Postura de Guardia”** específicamente en situaciones de combate de corta distancia, este principio permite avanzar de manera directa ejecutando de manera simultánea movimientos ofensivos y defensivos; la clave de la eficacia está en el manejo del tiempo y el ataque multidimensional en la parte superior e inferior del cuerpo, buscando desequilibrarlo y reducir al máximo su movilidad.

En el combate de corta distancia, la aplicación de este principio facilita la aplicación de técnicas de barrido, proyecciones, ataques de rodilla y codos; este principio es sumamente adaptable enfocándose en la eficacia de la aplicación de todo el cuerpo, especialmente de las armas de corta distancia.

## “Cuatro puntos altos”



A diferencia de la anterior, la postura de “*Cuatro Puntos Altos*” es más elevada y esencialmente defensiva, caracterizada por su agilidad y versatilidad; se parte de una guardia elevada con los brazos posicionados para proteger el torso y la cabeza, facilitando el bloqueo y el contraataque inmediato; esta postura permite la ejecución de potentes golpes descendentes y es especialmente útil contra oponentes más altos o contra quienes tienen la tendencia a atacar la parte superior del cuerpo; las piernas son empleadas para atacar, desplazar y defender la zona baja del cuerpo.

## La postura de “guardia” en los sistemas de combate

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” de 1784 enuncia los elementos fundamentales de la postura de combate, señala que:

*“Al encarar a un oponente, hay que contraer el cuerpo y doblar la cintura. El paso deslizante debe ser rápido y ágil. Los dedos de los pies apenas deben tocar el suelo. Los brazos sueltos deben moverse de manera adaptativa en su posición de protección. Los ojos rastrean, al contrario. Al atacar, emplear el cuerpo y el juego de pies; es clave enfocar el ataque en los huecos de la postura del oponente”.*



Imagen del “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” donde se muestra la manera de realizar la postura de “guardia” y los “codos pegados al cuerpo”.

La postura de guardia o de combate, debe ser una postura cómoda desde la que se realicen la mayoría de las acciones de ataque o defensa, por lo que las anomalías o deficiencias en la misma, conduce a ineficacia de las acciones durante el combate; se parte de la postura inicial con los pies a la altura de los hombros y una zancada corta no mayor a un paso; el gesto refleja una actitud de preparación para responder rápidamente a una situación ofensiva o defensiva, el modo ofensivo debe buscar siempre una eficacia fulminante.



Posturas de “Guardia” de un practicante de Wing Chun (derecha) y uno de Artes Marciales Mixtas (izquierda) en un encuentro real.

### **Postura de los pies y tobillo (1º y 2º arcos)**

La punta de los pies se coloca de manera paralela mirando hacia el frente, el pie de atrás se coloca de manera natural pudiendo tener una rotación hacia afuera no mayor a 45 grados. Forzar la rotación hacia adentro generaría tensión en la pierna y cadera, y colocar la punta más abierta propiciaría una desconexión de esta con el resto del cuerpo; ambos errores restarían movilidad y afectarían el equilibrio, lo que restaría eficacia técnica.

La planta de los pies se acopla al piso de manera ligera, colocando el peso sobre el tercio frontal, en la zona del punto “*Yong Quan*”, uno de Riñón (K1); los talones no tocan completamente el piso, pero tampoco están levantados, se dice que “*pasa una hoja de papel,*

*pero no dos*". Los tobillos ligeros y listos para "resortear" en cualquier dirección. Los pies mantienen una separación igual al ancho de los hombros.

La postura de guardia pretende una buena expresividad exterior, con la capacidad de mantenerse tiempos prolongados que requiere cinco tipos de actividad postural: expresividad postural, estabilidad postural, estabilidad estático-cinemática, preparación y resistencia posturales.

El adecuado desarrollo de una postura de guardia requiere desarrollar la capacidad de resistencia a la fuerza concéntrica, lo que permitirá mantenerla el tiempo requerido por la duración del combate. El balance es un elemento fundamental que debe mantenerse durante todo el combate.



Ejemplo de una postura de "guardia" sólida y dinámica.

### **Posición de las piernas y rodillas (3º arco)**

Las piernas se mantienen flexibles y sueltas, de tal forma que las rodillas se alinean naturalmente con la punta de los pies.

El peso del cuerpo se reparte entre ambas piernas, con un poco más de peso sobre la pierna delantera. El desplazamiento exagerado del peso sobre alguna de las piernas consiste en un error, ya que obligaría a la pérdida de tiempo para corregir y hacer un sobre esfuerzo para evadir y hacer el disparo de entrada.

La transición del peso entre las piernas debe realizarse de manera suelta y natural, respondiendo a las condiciones específicas del combate, ya sea una evasión defensiva o un disparo ofensivo de entrada.

### **Posición de la cadera y el tronco (4º arco)**

El sistema “*Kua-yao*” (cadera y cintura) están sueltos y flexibles, alineados hacia el frente. El torso se contrae levemente para reducir la exposición de los órganos vitales con una leve inclinación hacia el frente. El peso se asienta de manera equilibrada sobre ambas caderas.

### **Posición de los hombros y brazos (5º, 6º y 7º arcos).**

Los hombros flexibles se alinean con la cadera y se mantienen sueltos, caen de forma natural, puede haber cierto grado de perfilación de estos dependiendo de las características del oponente y las demandas del combate, pero conservando siempre el empleo ofensivo y defensivo de las cuatro extremidades.

Los brazos, sin tensión se encuentran retraídos sobre el torso con los codos a un puño de distancia frente al pecho, las manos se encuentran poco más abajo del mentón apuntando hacia el rostro o garganta del oponente. La retracción general de la parte superior del cuerpo pretende reducir al mínimo la exposición de los órganos vitales y la cabeza.

Debe cuidarse mantener todo el cuerpo suelto (*sung*) y sin tensión innecesaria, ya que de lo contrario se dificultará la movilidad y obstruirá la respiración.

Según el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” la postura adecuadamente realizada permite que:

- “*Teniendo todo el cuerpo lleno de fuerza. Elevarse y sumergirse, conectarse y desconectarse, ser proactivo es la clave ...*”; tener la flexibilidad y movilidad adecuada para responder a las demandas ofensivas y defensivas del combate.
- “*El ataque debe ser denso y cercano ...*”; facilitar la articulación entre los siete arcos para disparar golpes rápidos y de corta distancia empleando las fuerzas de acción reacción (*Fajin*).
- “*Un núcleo fuera de control significa que uno está fuera de control. Inclinar y pegar el cuerpo a la pierna y el brazo del oponente para detectar, preparar, controlar y atacar ...*”; la postura compacta permite el manejo y control del tren superior, y permite articular los siete arcos para penetrar y controlar la postura del oponente.
- “*De la cabeza a los pies, cada articulación se mueve, cambia y gira cuando se ataca y se defiende ...*”; favorece la integración sinérgica de las cadenas cinéticas para facilitar una movilidad articular y compactar la masa corporal para maximizar la generación de potencia.

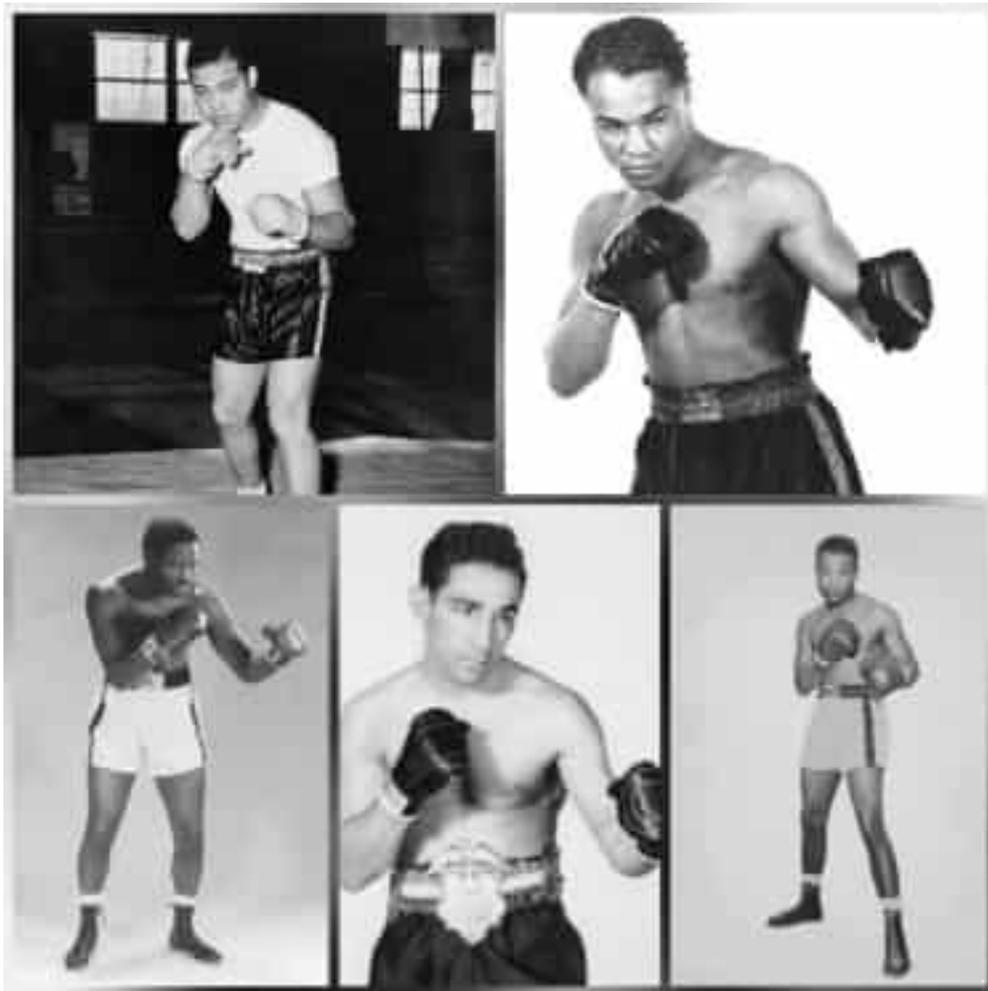
Así mismo, el texto de la forma “*Siu Lim Tao*” de 1850 señala: “... *Compactar el cuerpo es el estado normal; expandirse sólo si es necesario. Extender poco, compactar más para manejar el movimiento de manera efectiva. La extensión dificultará hacer cambios, por ello, es mejor permanecer en guardia cerca de la posición del corazón ...*”.

Debe entrenarse la transición natural de la postura inicial a la postura de guardia manejando e integrando los siete arcos, así como el suave retorno a la postura inicial para retomar un estado de calma y asentamiento.

## Postura de guardia en el Box

Para el Box la postura de guardia es fundamental, ya que no solo es un rasgo defensivo esencial, sino que también implica una colocación estratégica para lanzar ataques efectivos y contundentes; el Boxeo es un sistema de combate que se caracteriza por un dinámico juego de pies que soportan el lanzamiento encadenado de golpes rápidos.

La guardia en el boxeo se caracteriza igualmente por una cuidadosa alienación de los brazos y las piernas para proteger lo mejor posible las zonas vitales y preparar al cuerpo para el disparo de movimientos ofensivos



Ejemplo de distintas posturas de "guardia" en el Box.

Esta es la progresión metodológica para asumir la postura de “guardia” en el Box:

1. **Separar las piernas a la anchura de los hombros**, retrasar la pierna derecha o izquierda en función de su posición de guardia y que haya una separación entre los dos pies en diagonal de unos 35cm a 45cm, describiendo dos líneas paralelas que no se crucen entre si.
2. La pierna/pie adelantado queda totalmente plantado en el suelo, mientras que en el pie retrasado levantamos el talón y queda apoyado sobre los metatarsianos.
3. Las rodillas quedan ligeramente semiflexionadas, mientras que la cintura gira levemente hacia la pierna posterior en función de su punto de gravedad.
4. Los brazos quedan flexionados por la articulación del codo, quedando los codos mirando hacia el suelo y los puños hacia el cielo.
5. El brazo adelantado debe formar una (V) en el plano sagital y quedando un ángulo de 35° a 45° y separado del tronco.
6. El brazo atrasado queda rozando el tronco, cubriendo con el codo la zona hepática o pancreática y con el puño la zona mandibular.
7. El hombro adelantado quedara levemente más alto que el atrasado.
8. La cabeza ira recta al esternón (posición de doble mentón) y la vista ira por enciman del puño adelantado, sin perder de perspectiva frontal.
9. La posición de guardia ira lo más relajada posible y con el peso repartido en ambas piernas.

Abajo presento la imagen de un combate real de Nippon Krmpo, que es un estilo marcial japonés enfocado directamente al combate, podemos observar cómo se cumplen los puntos 2 a 9 de lo señalado para la “postura de guardia del Box”.



Postura de “guardia” en un combate real de Nippon Kempo.

En conclusión, es esencial que un practicante de artes marciales y estilos de combate tenga una comprensión profunda de la postura inicial y la de guardia para tener una formación sólida y una base para progresar como artista marcial.

La postura inicial con los “pies a la altura de los hombros” constituye una base biomecánica esencial desde la que se desarrollan la gran mayoría de los gestos técnicos del combate; la alineación corporal además de activar las cadenas cinéticas para responder de manera efectiva a una situación de combate destaca la importancia de la relajación, el equilibrio y la respiración adecuados para mantener la movilidad y capacidad de reacción.

La postura inicial es adoptada en el boxeo como un elemento básico que permite una progresión biomecánica natural a la postura de guardia, que remite a una colocación estratégica del cuerpo crucial para la defensa y el ataque.

La expansión de la noción de “Shi” realizada por Qi Jiguang además de enriquecer nuestra comprensión de las “posturas” en las artes marciales y los sistemas de combate, destaca la relevancia de la integración psico-física que se logra por medio de la sincronización con la respiración para la adecuada ejecución del combate; retomando las posturas de "Cuatro Puntos Alineados" y "Cuatro Puntos Altos" para aproximarnos a las raíces de los estilos de combate que hoy conocemos, destacando la movilidad y adecuada integración biomecánica tanto para acciones ofensivas como defensivas.

## X. “IRIMI”: BIOMECÁNICA DEL DISPARO DE ENTRADA<sup>7</sup>

### “Irimi”

“Irimi” es un concepto central en la práctica de las artes marciales japonesas que desde su origen se encuentran centradas en la eficacia técnica y combativa. “Irimi” deriva del verbo “hairu” [身] (entrar, insertar, admitir, introducir, meter) y “mi” [以入] (cuerpo, uno mismo, posición), lo que se refiere a un movimiento que mediante un movimiento frontal el practicante entra en el espacio del oponente y le roba el espacio y maneja la distancia; con la entrada al “cuerpo del adversario” se afecta su equilibrio y se abre el espacio para el control, golpeo o lanzamiento.

Un concepto hermano de “Irimi” es “Tenkan”, que a diferencia de la “entrada directa”, se refiere a un movimiento de “giro” o cambio de dirección y desplazamiento lateral o en “zig-zag” para evadir un choque directo y realizar un combate adaptable y suave. La noción de “Irimi” permite que el practicante se coloque por fuera de la guardia o la parte trasera del contrincante, donde se tiene ventaja técnica y defensiva

### “Shootin: el disparo de entrada”

La investigación en ciencias del deporte y en particular la biomecánica, han realizado aportaciones muy relevantes para las artes marciales y los deportes de combate, especialmente en lo referente al “disparo de entrada”, gesto técnico que involucra la integración y coordinación de las extremidades superiores e inferiores; la comprensión profunda de este movimiento permite optimizar el rendimiento de practicante, mejorar su desempeño técnico y prevenir la ocurrencia de lesiones, al identificar los patrones motores más eficientes.

La biomecánica del “disparo de entrada” se centra en las formas en que se genera y transfiere la fuerza a partir de la interacción de los pies con el piso, y esta transita por las

---

<sup>7</sup> Una primera versión de este capítulo fue publicada en: Bezanilla, J. (2023). *Wing Chun Kung Fu: “Raíces” y “Evolución” Principios para el trabajo con la dimensión corporal y el desarrollo biomecánico del arte*. México: Académica Española. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/5.pdf>

cadenas cinéticas de los siete arcos (pies, tobillos, rodillas, núcleo-cadera, hombro-escápula, codos y manos); la comprensión consciente y refinamiento de la mecánica del movimiento permite al aumento de la agilidad y la velocidad en el desempeño.

Varios textos clásicos de artes marciales resaltan que los máximos niveles de habilidad se refieren a la suavidad en el desempeño técnico en situaciones de combate; la suavidad no remite a la debilidad o falta de fuerza, sino al desempeño técnicamente limpio fluyendo y adaptándose a la situación, manteniendo un adecuado control del propio cuerpo y del del oponente.

La suavidad para *Qi Jiguang* significa: “... *Saber bloquear y evadir diagonalmente...*, ... *sin técnicas, sin bloqueo, solo un ataque...*; ... *si uno bloquea un ataque, la lucha se prolongará con 10 intercambios más ...*”.

Por su parte el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” señala que se debe “... *recibir naturalmente el ataque que viene largo, ataca inmediatamente derribando al oponente...*; ... *esquiva para inmediatamente disparar con la fuerza que podría mover una montaña...*; *vuela, cambia y dispara hacia el oponente en el mismo instante, toma ventaja del hueco del oponente...*”.

Los párrafos anteriores resaltan la relevancia de que en lugar de chocar y resistir fuerza con fuerza es esencial evadir y absorber el ataque, para contratacar de inmediato; el “disparo de entrada” permite cerrar la distancia, penetrar la guardia del oponente y aprovechar cualquier espacio para atacar de manera contundente. Un disparo de entrada ejecutado de manera adecuada evitará el choque o el impacto con el oponente, ya sea robando el espacio y / o absorbiendo la fuerza de los ataques del oponente anulando y contrarrestando su impulso.

Estos fragmentos resaltan la suavidad y el ataque simultáneo, es decir, no enfrascarse en intercambios de golpes, y más bien absorber y evadir para acortar la distancia atacando en el mismo tiempo, lo que requiere la habilidad de acercarse, es decir, penetrar en el espacio del oponente y robarle la postura, quitarle el espacio; ya que el “**disparo inmediato**” y “**llenar completo**”, le quitan al oponente espacio y postura colapsando el centro de gravedad.

Si uno esquiva un ataque y espera para contra atacar, se perderá un tiempo y facilitará que el oponente lance uno o dos ataques más, además de que se dejará de aprovechar el

impulso del oponente en su contra, lo que provocaría un “*esquive y ataque*” en dos tiempos, restando eficiencia y eficacia táctica en un combate directo.

La postura de combate y el “*disparo de entrada*” deben favorecer el movimiento de resorte de los siete arcos partiendo de los pies. El movimiento debe ser permanente enfocado en el ataque del eje y centro de gravedad del oponente; esto se soporta en el trabajo de pies y el manejo del torso, permitiendo dirigir la fuerza hacia el piso y explotarla como una reacción inmediata en el momento en que el adversario lanza un ataque.

La implementación biomecánica de este gesto requiere un adecuado manejo de la postura de guardia y del trabajo de pies; además, pegarse al cuerpo, también significa llevar a cabo un ataque disruptivo contra el centro de gravedad o núcleo del oponente, al mismo tiempo que bloquea, sella o inutiliza la extremidad del oponente; es fundamental una adecuada capacidad física para recibir, disparar y rellenar, de lo contrario no se tendrá el soporte corporal adecuado y se estará en riesgo de ser golpeado o lesionado.

Es en este sentido y en congruencia con nuestra perspectiva integrativa de lo tradicional con los avances de las ciencias, que podemos establecer una clara relación con la noción moderna de “disparo de entrada” con la perspectiva tradicional de “*irimi*”; ambos conceptos resaltan la importancia de un manejo corporal y técnico que permita una entrada eficaz que permita manejar el espacio afectando el equilibrio y posibilidades de desempeño del oponente, aprovechando al máximo la consciencia sobre la biomecánica corporal y la habilidad técnica.

La integración de estas perspectivas resaltan la importancia de la “coordinación y explosividad” basadas en una adecuada preparación física y manejo técnico básico que permita aprovechar de manera eficiente el “impulso” generado desde el suelo. Ambos conceptos resaltan la importancia de la “suavidad” en el combate, resaltando la importancia de evitar el “choque” buscando la adaptabilidad y fluidez durante el combate, es decir, manejar el “tiempo”, la distancia y el espacio, para entrar de manera directa “*irimi*” o evadiendo circularmente mediante “*tenkan*”; este enfoque de combate suave previene el desgaste por contacto así como el desarrollo de lesiones por choques; es en este sentido que de aquí en adelante tomaré como sinónimos la noción de “*irimi*” y “disparo de entrada”.

## **Biomecánica del “disparo de entrada”: aplicación de “Irimi”**

El “**disparo de entrada**” parte de la postura de guardia e implica la acción casi simultánea de las piernas (tren inferior) y las extremidades superiores para defender y atacar simultáneamente.

Después de la evasión y la manutención o recuperación de la postura de guardia, el disparo se realiza proyectando en una fracción de segundo la pierna delantera, seguida de la trasera, las extremidades inferiores mantienen siempre la misma distancia y separación. El impulso proviene del resorte de los pies y tobillos, seguido del lanzamiento de las rodillas (arcos 1, 2 y 3).

La potencia del impulso proviene del disparo casi simultáneo de las extremidades inferiores, facilitando el cierre de la distancia y el disparo de los brazos; son las piernas las responsables del disparo de entrada, por lo que se requiere una buena tracción e impulso contra el suelo.

Durante el primer desarrollo de “*irimi*”, las extremidades superiores no realizan ningún movimiento, guardando su flexibilidad y “resorte”, ya que es el tren inferior el que lleva al cierre de la distancia con el cuerpo del oponente.

La fuerza cinética del disparo se libera al soltar el golpeo con las extremidades superiores, sin emplear fuerza de frenado, atropellando al oponente y pegando el cuerpo. El lanzamiento adelantado o endurecimiento de los brazos terminaría con el impulso inicial, lo que restaría eficacia a la estrategia, es decir “*si quiero pegar rápido y fuerte, golpearé más lento y menos fuerte*”.

La relación entre el vector de fuerza y el centro de masa del practicante cambia durante el “disparo de entrada”, siguiendo el centro de masa el desplazamiento de las extremidades inferiores.

Si nos aproximamos a un análisis de los parámetros dinámicos de “*irimi*”, identificamos que la fuerza de salida proviene de la pierna delantera que proporciona dirección, mientras que casi simultáneamente la pierna trasera acelera el cuerpo, esa fuerza cinética se proyecta durante la llegada a las extremidades superiores.

En este sentido se puede establecer que un “**disparo de entrada**” eficaz se caracteriza por:

- La máxima velocidad del disparo se relaciona con la postura del pie trasero previo a la salida.
- El logro de la máxima velocidad del disparo se relaciona con el adecuado manejo de la postura de guardia.
- La adecuada tracción para el impulso del pie retrasado en sentido contrario al avance en la primera parte del impulso del “disparo de entrada” supone un factor para el desarrollo de la máxima velocidad del centro de masa.
- Existe relación entre la flexión de las rodillas y la máxima velocidad del centro de masa.
- La velocidad del centro de masa se reduce cuanto más adelantado este el mismo previo al disparo inicial.

Una característica y requisito fundamental de toda acción, es cuidar el comportamiento más natural del cuerpo, la soltura del tronco y el tren superior, con total preparación para moverse de manera estable.

Una buena postura de combate es la que mantiene los elementos técnicos fundamentales de un sistema de combate directo, teniendo en cuenta las características particulares de cada practicante.

### **“Llenar el espacio”: los 4 volantes del impulso y combate directo**

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*”, define las características de un combate directo de corta distancia: *“Teniendo todo el cuerpo lleno de fuerza [oxígeno]. Elevarse y sumergirse, conectarse y desconectarse, ser proactivo es la clave. El ataque debe ser denso y cercano. Un núcleo fuera de control significa que uno está fuera de control. Inclinar y pegar el cuerpo a la pierna y el brazo del oponente para detectar, preparar, controlar y atacar. De la cabeza a los pies, cada articulación se mueve, cambia y gira cuando se ataca y se defiende. [...] Fluye con*

*el oponente, ataca y contraataca simultáneamente con los ocho extremos [muñeca, brazo, codo, hombro, cadera, rodilla, tobillo y pies], debe estar tranquilo. Cuando el contrario hace un movimiento, desplázate hacia su apertura, adherente a sus lados con las manos y los hombros, usando tu cuerpo y el juego de pies, avasalla y abrumba al oponente, para que no pueda escapar”.*

Este fragmento proporciona instrucciones muy precisas sobre el desempeño que se debe tener al llenar el espacio en una situación de combate:

a) **Todo el Cuerpo Lleno de Fuerza:** Este principio aboga por el adecuado manejo de la respiración, es claro y como ya se ha mencionado que solo respirando correctamente se oxigena el cuerpo y se cuenta con la cantidad de energía necesaria para responder a la situación.

b) **Elevarse y Sumergirse, Conectarse y Desconectarse:** Se refiere “*tenkan*”, movilidad, a la capacidad de cambiar de altura y de acercarse y retroceder en distintas direcciones maximizando los movimientos circulares; el entrenamiento marcial debe proporcionar la capacidad de reconocer la manera adecuada de reaccionar para mantener un control táctico de la confrontación.

c) **Ser Proactivo es la Clave:** Es fundamental mantener la iniciativa tratando de controlar activamente el combate anticipando las respuestas del oponente y conduciendo el ritmo de la situación. Mantener la proactividad en una situación de combate requiere una sólida capacidad aeróbica, además de la experiencia para desempeñarse en las zonas 5 y 6 de frecuencia cardiaca (entre el 80 y 100% de FCM), manejando la situación, contrarrestando los ataques del contrario y lanzando de manera contundente los propios.

d) **El Ataque Debe Ser Denso y Cercano:** Al igual que lo dicho por *Qi Jiguang*, “... sin bloqueo, solo un ataque...; ... si uno bloquea un ataque, la lucha se prolongará con 10 intercambios más ...” se refiere a la continuidad y contundencia del ataque, cerrando la distancia para finalizar eficazmente el encuentro.

e) ***Un Núcleo Fuera de Control Significa que Uno Está Fuera de Control:***

Este punto resalta la relevancia de la integración psicofísica y el adecuado manejo del “**core**” (núcleo), remitiendo directamente al acondicionamiento físico del tren inferior para brindar estabilidad y movilidad, de la parte media para soportar las acciones y el tren superior como armas y expresión final de la generación de impulso. Un núcleo sólido y flexible (“*formación de montaña serpiente*”) proporciona un control sólido del centro de gravedad.

f) ***Inclinar y Pegar el Cuerpo al Oponente:*** Acción característica de los estilos de contacto completo, donde si en las primeras acciones no se ha terminado la confrontación, regularmente se cierra la distancia a la pelea de corta distancia con el cuerpo “pegado” para el empleo de armas cortas (cabeza, codos y rodillas) o para derribar y proyectar al contrincante; cuando las acciones llegan a esta dimensión es esencial “pegar” el cuerpo, es decir, establecer contacto con el pecho, el hombro y la pierna contra estas zonas del adversario, lo que permite una mayor zona de contacto para detectar y controlar las acciones del oponente.

g) ***Cada Articulación se Mueve, Cambia y Gira cuando se ataca y se defiende:*** Este principio se refiere a la movilidad y articulación, ya que en una situación de combate es fundamental emplear el cuerpo de manera coordinada y fluida; cada parte del cuerpo debe estar suelta y articulada con las otras para facilitar el flujo de fuerza por medio de las cadenas cinéticas de los siete arcos (pies, tobillos, rodillas, cadera-núcleo, hombros-escápulas, codos y muñecas).

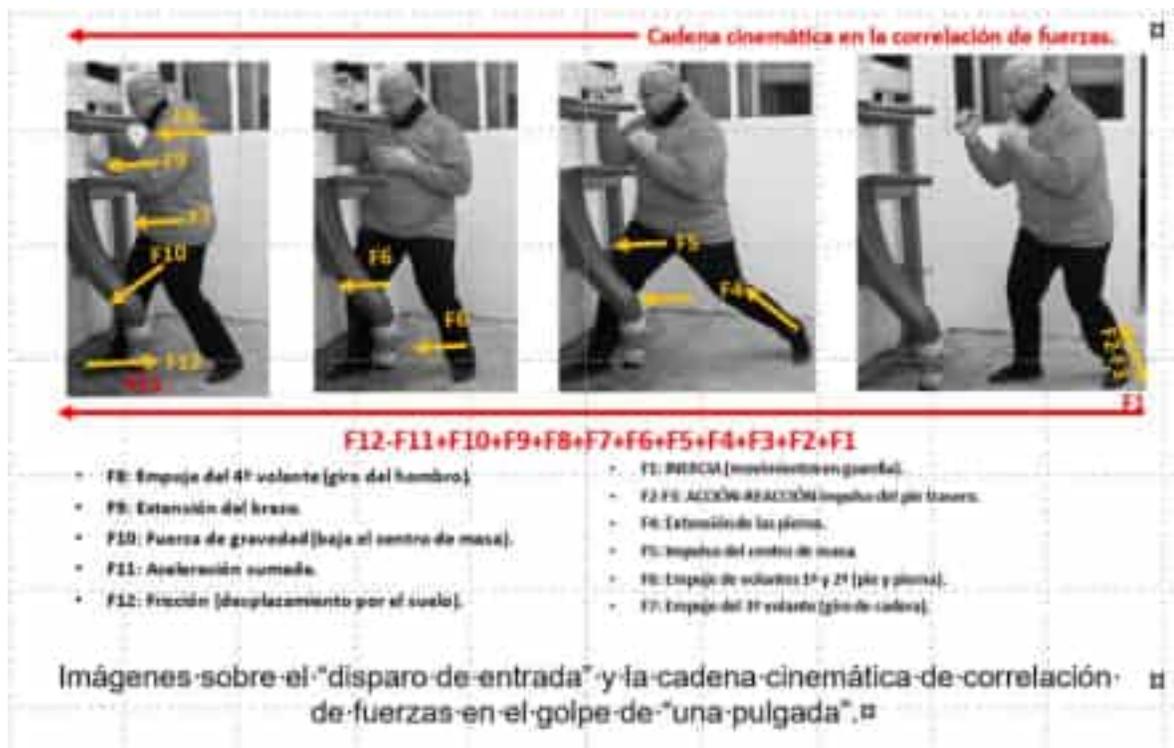
h) ***Fluye con el oponente, ataca y contraataca simultáneamente con los ocho extremos:*** resalta que fluir con el oponente se centra en el movimiento armónico con la fuerza del adversario, adaptándose y anticipando sus acciones, ataque y defensa deben realizarse de manera simultánea con cada parte del cuerpo “*ocho extremos*” [muñeca, brazo, codo, hombro, cadera, rodilla, tobillo y pies]; es decir que cada parte del cuerpo es un arma y todo lo que se toque debe ser dañado

o inutilizado; se requiere un sólido entrenamiento que permita un profundo neuromuscular y comprensión del movimiento corporal.

i) ***Debe estar tranquilo:*** enfatiza el trabajo y desarrollo en la dimensión mental del modelo 6.13.3 (Santo, 2016), la calma mental es esencial y se desarrolla durante el entrenamiento; recordemos que la dimensión mental se soporta sobre el desarrollo adecuado de las dimensiones corporal y la respiración, el entrenamiento físico-técnico en las zonas 3 y 4 además de mejorar las capacidades físicas, fortalece la concentración mental, así mismo el trabajo en las zonas 1 y 2 de resonancia natural y recuperación (más adelante profundizaré sobre el tema) permite el asentamiento de la mente liberando la tensión física y el estrés emocional, lo que fortalece la habilidad para entrar en estados de paz y serenidad; así mismo el entrenamiento de combate en las zonas 5 y 6, proporciona las experiencias para desempeñarse de manera tranquila en una situación de combate.

j) ***Cuando el contrario hace un movimiento, desplázate hacia su apertura [irimi], adherente a sus lados con las manos y los hombros, usando tu cuerpo [tenkan] y el juego de pies, avasalla y abruma al oponente, para que no pueda escapar:*** destaca la importancia de la reacción y anticipación, evadir y penetrar por el hueco de la guardia del oponente, utilizando las manos y los hombros para mantener un contacto cercano y controlar la movilidad del adversario; esta táctica implica el uso del juego de pies, para acercarse, cerrar la distancia y adherirse al oponente, limitando sus opciones de movimiento y escape; este fragmento subraya la importancia de la agilidad, el control del espacio y la capacidad de ejercer presión constante.

El cuerpo se pega hacia las aperturas o puntos ciegos de la postura del oponente, se llena el espacio con el torso y la pierna, se roba y ocupa la postura y afectando el centro de gravedad, mientras que se utilizan las extremidades para atacar; el llenado del espacio se realiza atacando simultáneamente la postura, el torso se ataca con el codo y el tren inferior con la rodilla adelantada.



Esta postura de llenado partiendo de la guardia permite contrarrestar temporalmente las armas del oponente y deja el paso libre para disparar un golpe corto sobre el plexo solar, desatando el flujo de golpes.

Al llenar el espacio, el torso se inclina levemente hacia el frente mientras el hombro y la pierna delantera se alinean, con el impulso del "disparo de entrada" se ataca el centro de gravedad y presiona la postura del oponente. El llenado del espacio procura no dejar huecos que pudieran ser atacados por el oponente.

**"Llenar el espacio y pegar el cuerpo"** son una continuación del "disparo de entrada" y se ejecuta a partir de que el torso, las piernas y las armas llegan al mismo tiempo al cuerpo del contrario, esto requiere una coordinación sinérgica para la generación de impulso entre las cadenas cinéticas y los segmentos corporales; para que el llenado del espacio sea eficaz, es necesario el adecuado manejo del centro de gravedad en condiciones cambiantes de alta velocidad, así mismo se encadena con la aceleración del centro de masa generado por el "disparo de entrada" que activa cuatro volantes corporales que se aceleran para realizar el impulso.

Los cuatro volantes devienen de la integración de las cadenas cinéticas por las que fluye la fuerza o los siete arcos, y se emplean específicamente para el manejo del impulso generado por la aceleración del centro de masa.

- Primer volante: Los pies y la parte inferior de la pierna, que maneja el acoplamiento al suelo, se apoya en los músculos de las pantorrillas, las corvas y el cuádriceps para la generación de potencia. Soporta el empuje hacia adelante.
- Segundo volante: La cadera y el cuádriceps.
- Tercer volante: Parte inferior de la espalda.
- Cuarto volante: Sistema humero-escapular (hombro y omoplato)

El segundo y tercer volante configuran el sistema “*Kua-Yao*”, trabajan de manera sinérgica para mover el cuerpo y soportar las acciones ofensivas y defensivas, guían el empuje hacia el frente.

El cuarto volante, el sistema humero-escapular (hombro y omoplato), es el encargado de timonear el movimiento y soportar las acciones ofensivas y defensivas del tren superior; la generación de fuerza de este volante se articula con el impulso cinético de los primeros tres y se ve reflejado en el último tramo de extremidad, ya sea el codo o la mano.

El sistema umero-escapular (hombro), es un elemento fundamental de un sistema de combate directo; el “*Canon Shaolin*” refiere: “*El sustento de la fuerza del cuerpo es el hombro. El golpe de brazo se cimenta en el manejo del hombro como elemento esencial y el de la mano como elemento secundario*”. En el impulso de combate directo el hombro guía al cuerpo para llenar el espacio.

### **El “disparo de entrada” en la esencia del puño**

Como ya he mencionado, Qi Jiguang establece que sus posturas son principios dinámicos que tienen aplicación directa para el combate, en el caso del “*disparo de entrada*”, aporta elementos relevantes.



Postura "Tocar el Caballo" de Qi Jiguang

En la postura **“Tocar el Caballo”** el general Qi dijo:

*“Tocar el caballo es una técnica marcial que fue legada por el emperador Song Taizu. Esta postura es dinámica, versátil y adaptable. Puede emplearse a niveles más bajo e incluso adaptarse a distintas situaciones.*

*Esta técnica es especialmente efectiva para contrarrestar ataques de corta distancia, al avanzar se puede atacar de manera efectiva y en la retirada permite esquivar los golpes del oponente.*

*La clave para dominar “Tocar el caballo” radica en la soltura fluidez y adaptabilidad. Al entrar para atacar y retirarse para evadir podría parecer al principio debilidad, transformándose en fortaleza y poder. Es la suavidad en la aplicación de la técnica lo que la hace tan poderosa”.*

En relación con el “disparo de entrada”, esta postura resalta la necesidad de dinamismo y adaptabilidad, especialmente la integración y coordinación para la adecuada transferencia de fuerzas entre las cadenas cinéticas del tren inferior y superior, lo que es esencial en una situación de combate; enfatiza la importancia del centro de gravedad, así como la capacidad para generar y dirigir de manera controlada la fuerza; continuidad y fluidez son esenciales para mantener el flujo entre acción y reacción.

En el fragmento en el que Qi dice “... es especialmente efectiva para contrarrestar ataques de corta distancia, al avanzar se puede atacar de manera efectiva...”, se refiere a la eficacia de esta postura para el combate a corta distancia, ya que mediante el empleo de **“irimi”** con la mano estirada para interceptar el ataque sin chocar, cerrando la distancia y ganando una posición ventajosa para atacar. Es fundamental tener claridad en la relación entre biomecánica y técnica, ya que esta última ofrece el marco y los principios para el movimiento, mientras que aquella asegura una ejecución eficiente y efectiva.

Cuando el general dice “... Es la suavidad en la aplicación de la técnica lo que la hace tan poderosa...”, recordando que “suavidad” se refiere a evitar el choque y evadir atacando directamente; en relación con el “disparo de entrada”, destaca el empleo del desplazamiento y los brazos para interceptar y ganar espacio de manera fluida aprovechando el impulso cinético eficientando al máximo el uso de la energía; es esencial entender la importancia de sustituir el empleo de la fuerza bruta por la inteligencia y “timing” en el movimiento.

En la postura “**Giro de Látigo**” Qi Jiguang dijo:



Postura “Giro de Látigo” de Qi Jiguang

*“La postura ‘Giro de Látigo’ me permite esperar preparado cualquier movimiento del adversario; cuando él ataca, abro apartando su ofensiva e inserto mi pierna [ocupando el espacio], lo que complica su capacidad para defenderse, sin importar si quiere moverse a la izquierda o a la derecha.*”

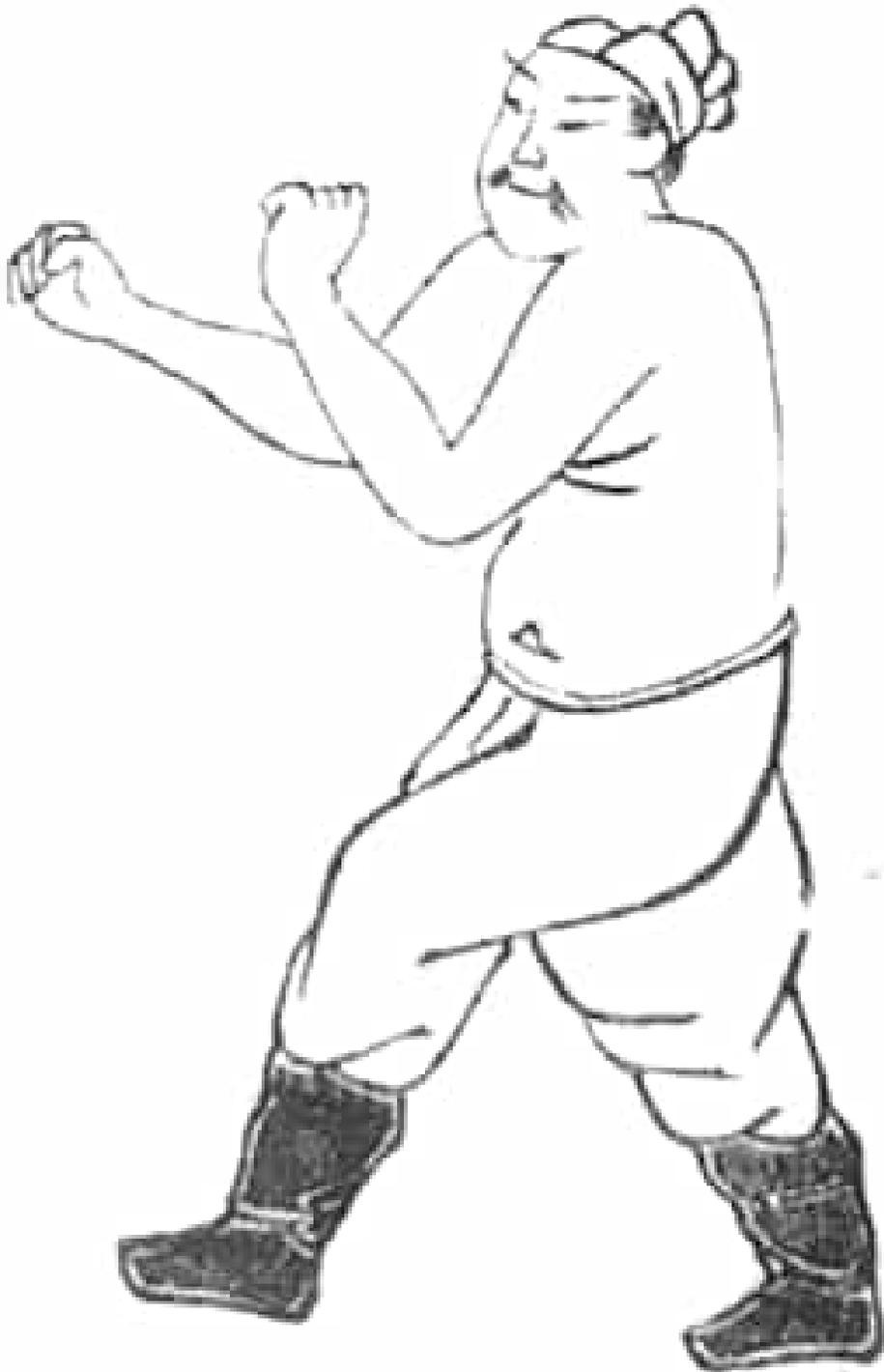
*Debilitada la defensa de mi oponente me lanzo hacia adelante con los puños levantados, envío una serie de golpes, en tajo descendente que es continuado con uno ascendente, sincronizando la acción de las extremidades superiores con las inferiores. Mi velocidad y precisión le dificultan al oponente reaccionar, lo que compromete aún más su defensa cuando intenta bloquear una patada.*

*En este momento aplico toda mi fuerza e impulso para golpear al oponente abrumado y confundido, mis golpes fluyen y no se detienen de arriba hacia abajo y de regreso, creando un ritmo difícil de prever y parar; cuando él levanta las manos, me hundo en una postura baja preparando mi siguiente fase de ataque; una embestida que se asemeje a empujar al monte Tai”.*

El general Qi establece que esta postura implica la capacidad de leer los movimientos del oponente; al abrir y apartar el ataque del oponente, se dispara hacia el frente penetrando la postura insertando la pierna ganando el centro de gravedad, restando movilidad y capacidad ofensiva al contrario; es esencial mantener un ataque continuo y denso como en distintas direcciones como lo ha señalado el “*Canon Shaolin*”, cuando se ha realizado el disparo, con el fin de maximizar la eficiencia del ataque; la penetración en un instante y los ataques continuos y sincronizados tenderán a abrumar al oponente disminuyendo su capacidad defensiva y de respuesta.

Cuando señala “... cuando él levanta las manos, me hundo en una postura baja preparando mi siguiente fase de ataque; una embestida que se asemeje a empujar al monte Tai”, resalta que el “disparo de entrada” no es lineal, sino que debe poder realizarse en diferentes alturas y profundidades de acuerdo con las circunstancias; se pueden emitir ataques encadenados o bajar la postura y penetrar profundamente para atacar los fundamentos del contrario.

La postura de “**Puño de Siete Estrellas**” señala:



Postura “Puño de Siete Estrellas” de Qi Jiguang

*“En la postura del ‘Puño de Siete Estrellas’, es fundamental la coordinación entre manos y pies. Ambos se coordinan para crear una defensa y ataque efectivos. Cuando me acerco a mi oponente cubro tanto la parte superior como la inferior de mi cuerpo, preparándome para atacar o defender conforme se requiera.*

*Sin importar si las extremidades de mi oponente son como el viento, no me dejo intimidar, utilizo mis habilidades que son potentes y sólidas para desestabilizarlo; yo lanzo mis propios golpes fuertes para perturbar y contrarrestar su ritmo y ganar ventaja en el combate.*

*El principio fundamental es que manos y pies se protegen mutuamente de manera articulada y coordinada, me acerco a mi oponente como llevando un cesto o una caja, le robo el espacio mientras me protejo de sus ataques.*

*En el momento clave cargo contra mi oponente con un tajo descendente para desequilibrarlo o derribarlo, esto se logra al usar de manera coordinada los siete bordes: cabeza, hombro, codo, mano, cadera, rodilla y pie. Envuelvo a mi adversario dentro de mi guardia como si fuera un pulpo, protegiéndome de cualquier ataque”.*

En relación con **“Irimi”**, el “Puño de Siete Estrellas” resalta la articulación y sincronía entre todo el cuerpo, particularmente de las manos y piernas como elemento esencial para el desarrollo de una estrategia ofensiva y defensiva, manteniendo la movilidad y efectividad; el articular y sincronizar los trenes superior e inferior del cuerpo prepara al practicante para reaccionar y adaptarse a las circunstancias, lo que se alinea con la biomecánica del “disparo de entrada”. El “disparo de entrada” realizado con una perspectiva de ataque y defensa simultaneo, pretende desequilibrar al oponente robándole el espacio; el uso sincronizado de los “ocho bordes” cuando se realiza el “disparo de entrada”, aumenta la eficacia del ataque.

Cuando el general Qi dice: *“... Ambos se coordinan para crear una defensa y ataque efectivos. Cuando me acerco a mi oponente cubro tanto la parte superior como la inferior de mi cuerpo, preparándome para atacar o defender conforme se requiera...”*, se refiere a la importancia de la sincronización y coordinación entre las distintas partes del cuerpo, misma que es esencial para la eficacia del “disparo de entrada”; es fundamental trabajar en la simultaneidad y multidimensionalidad del ataque y la defensa.

El fragmento: *“... El principio fundamental es que manos y pies se protegen mutuamente de manera articulada y coordinada, me acerco a mi oponente como llevando un cesto o una caja, le robo el espacio mientras me protejo de sus ataques...”*, resalta igualmente la relevancia de la integración y sincronización corporal para realizar eficientemente el “disparo de entrada”; la metáfora *“... me acerco a mi oponente como llevando un cesto o una caja...”* indica que el disparo de entrada debe realizarse sin descuidar la postura y con el enfoque de robar el espacio al oponente.

Donde se señala: *“... cargo contra mi oponente con un tajo descendente para desequilibrarlo o derribarlo, esto se logra al usar de manera coordinada los siete bordes: cabeza, hombro, codo, mano, cadera, rodilla y pie. Envuelvo a mi adversario dentro de mi guardia como si fuera un pulpo, protegiéndome de cualquier ataque”*, el general Qi Jiguang resalta la importancia de la contundencia del “disparo de entrada” para desequilibrar o derribar al oponente mediante la contundencia, fluidez y diversidad del ataque; *“... cargar contra el oponente con un tajo descendente...”*, representa un movimiento definitivo y definitorio en el combate; la analogía *“... Envuelvo a mi adversario dentro de mi guardia como si fuera un pulpo...”*, sugiere una defensa flexible, dinámica y envolvente para neutralizar la movilidad del contrincante mientras se le roba el espacio.

En la postura **“Lanzamiento y Entrada”** Qi Jiguang refiere:

*“Para el lanzamiento y entrada me muevo con agilidad desplegando golpes y patadas poderosas, cuidando que mi adversario no pueda anticipar mis intenciones.*

*Me muevo rápidamente a la izquierda y a la derecha realizando un ataque horizontal con los brazos rápidamente como el viento, lanzo ataques directos y concisos usando mis piernas con confianza.*

*Este ataque contundente puede desorientar a mi oponente al grado de que no pueda ‘diferenciar el cielo de la tierra’”.*



Postura “Lanzamiento y Entrada” de Qi Jiguang

La postura “Lanzamiento y Entrada” resalta la agilidad y el dinamismo en el movimiento, lo que implica que mientras se realiza el “disparo de entrada, el practicante lanza golpes y patadas contundentes; propone implementar el movimiento diagonal, el paso en “V”, alternando con ataques horizontales, para confundir y desequilibrar, al contrario; esta postura propone la integración y coordinación de todo el cuerpo mientras se penetra la postura del oponente.

## Postura de la “Colina”



“Postura de la Colina” de Qi Jiguang

*“La postura de la ‘Colina’ implica cambiar hacia la izquierda mientras lanzo una palma con la mano derecha, en esta postura bloqueo con la izquierda y ataco con la mano derecha.*

*Este movimiento implica un avance directo hacia el núcleo del oponente, especialmente cuando una patada está a punto de impactar, misma que puede contrarrestar con una palmada descendente empujándola hasta el piso.*

*Este movimiento es crucial y se compara esencialmente con la postura ‘Tocar al Caballo’.*

*Al ejecutar mi golpe me acerco directamente al corazón del oponente entregando mis golpes con contundencia, lo que puede terminar con la vida de un hombre. Este método de cambio y ataque por su eficacia y ejecución se puede comparar con la postura de ‘Cabalgar al Dragón’.*

*Entrar avanzando de manera directa y atacando la zona del corazón es la clave de este método de combate, ya que cada golpe lleva una intención letal, por lo que se debe desarrollar control y precisión para ser eficaz”.*

La “Postura de la Colina” reitera igualmente la sincronización corporal para “disparar” y “llenar el espacio” atacando directa y contundentemente el “núcleo” del oponente, particularmente enfatiza la coordinación de la defensa y el ataque mientras se avanza al frente ganando el espacio.

*“Entrar avanzando de manera directa y atacando la zona del corazón...” se conecta directamente con el “disparo de entrada” mientras se “llena el espacio”, lo que es particularmente efectivo cuando el oponente pretende patear y se le gana el tiempo, cerrando completamente el espacio; esta anulación del impulso de la patada afecta el equilibrio del oponente y facilita un ataque directo de corta distancia.*

Cuando el general Qi señala “... cada golpe lleva una intención letal, por lo que se debe desarrollar control y precisión para ser eficaz”, subraya el contexto real de aplicación para las artes marciales en contextos de combate de vida o muerte, distinguiéndose claramente de los contextos deportivos y de competencia; el fragmento que dice “... cada golpe lleva una intención letal...”, enfatiza la importancia de la concentración y contundencia del ataque para

intentar terminar el ataque con un golpe único y de manera definitiva; lo que solo se logra con una práctica regular y sistemática del combate (sparring) de baja, media y alta velocidad, tanto contra oponentes del mismo estilo como de otros estilos; este enfoque sobre la eficacia y la definitividad, es una de las características de las artes marciales tradicionales, sobre las prácticas “deportivizadas” y al “punto”.

### Postura de “puñalada baja”



Postura de “Puñalada Baja” de Qi Jiguang

*“La Puñalada baja es especial para enfrentarme a las patadas del oponente o atacarlo desde abajo. Cuando aplico esta postura debo dejarme caer rápidamente sobre mis piernas y cerrar la distancia de inmediato atrapando a mi oponente y desequilibrarlo para derribarlo.*

*Mi objetivo es acercarme y presionarlo, enganchar su pierna y bloquear firmemente su brazo anulando cualquier posibilidad de escape; puedo fintarlo o engañarlo desde arriba para atacarlo sorpresivamente desde abajo haciéndolo caer y chocar contra el piso.*

*Es como esperar un tigre con una ballesta cargada, debo estar completamente concentrado para disparar en el momento preciso que el adversario caiga en mi trampa anulando cualquier posibilidad de movimiento o escape.*

*Cuando he inmovilizado a mi oponente, puedo lanzar una serie de patadas consecutivas dejándolo inconsciente”.*

La postura “Puñalada Baja” mantiene una integración completa con las nociones de “disparo de entrada” y “llenar el espacio”, y como es que estos conceptos eran relevantes en las artes marciales antiguas enfocadas en el combate real; resalta una táctica que permite controlar y derribar al oponente contrarrestando el desplazamiento y ataques rápidos de las piernas; señala la importancia de bajar la postura, acercarse rápidamente reduciendo la distancia, pegando el cuerpo y presionando contundentemente la postura y afectando el equilibrio del contrario.

Uno de los elementos esenciales de esta postura, es enganchar el pie para llevarlo al piso aprovechando su propia fuerza y masa corporal; propone un engaño arriba para atacar inmediatamente el tren inferior, es la esencia de “llenar el espacio”, no solo ocupando el espacio del oponente, sino manipulando su equilibrio y percepción mental para abrir una brecha de ataque directo.

La postura de “puñalada baja” se especializa en contrarrestar ataques de piernas y derribar, al contrario, atacando de manera proactiva hacia el frente sincronizando ataque y defensa colocando al adversario en una posición desfavorable para reaccionar, tomando el control del ritmo y la dirección del combate.

Al señalar: “*Enganchar el Pie, Bloquear el Brazo, No Permitir Separación*”, resalta la importancia del control completo del cuerpo del contrario manteniendo el cuerpo pegado contra él explotando el factor sorpresa de engañar arriba y decididamente atacar abajo, buscando finalizar lo más rápido y contundentemente el encuentro.

Cuando el general Qi señala “... *debo estar completamente concentrado para disparar en el momento preciso que el adversario caiga en mi trampa...*”, resalta la relevancia de la sincronización y la integración de los “seis elementos centrales” (Santo, 2016) de la siguiente manera:

- **El Cuerpo:** La preparación física, alineación e integración de los siete arcos y las cadenas cinéticas es fundamental para la ejecución de esta postura; cada parte del cuerpo debe sincronizarse y lista como un resorte para “disparar” y “llenar el espacio”.
- **Respiración:** Es fundamental que la respiración se mantenga controlada y profunda; en el momento crítico una respiración “ibuki” aumenta la potencia del “disparo”, sincronizando la exhalación en el momento del impacto para maximizar la potencia. Es fundamental tener claro que la mayor parte de las veces el manejo del combate cuerpo a cuerpo se realiza de manera anaeróbica, por lo que el acondicionamiento físico, la capacidad de oxigenación y la experiencia son esenciales para el arte marcial de combate.
- **La Mente:** Como ya se ha mencionado, el manejo adecuado de la mente requiere entrar en “estados” de “asentamiento”, “silencio” y sensación de “paz”, de ahí que la concentración se refiere a la consciencia, sincronización e integración del cuerpo listo, la respiración profunda y la mente en “silencio”, en un estado que en las artes marciales japonesas se conoce como “*Munen muso*” (無念無想), lo que se refiere a “no mente”, donde las acciones se realizan de manera intuitiva y espontánea. La adecuada ejecución de esta postura requiere un alto desarrollo de habilidad física y técnica, donde el cuerpo se mueve suelto, adecuadamente oxigenado y guiado por una intuición entrenada del combate; si la mente no se encuentra en estado de silencio, de “no mente”, es muy probable que esta postura no pueda ejecutarse o pierda eficacia.

- **Qi-Bioelectricidad:** En este contexto, el adecuado flujo de Qi se refiere a la activación muscular y adecuada circulación bioeléctrica por medio de estos, fortaleciendo la vías y respuestas neuromusculares.

Postura de “**Defensa Dirigida**”:



Postura de “Defensa Dirigida” de Qi Jiguang

*“La Postura de Defensa Dirigida es esencial, uno se sitúa con los pies en forma de ‘T’, conocida también como la posición de bloque de puntos; esta postura dificulta que el oponente me ataque y no pueda entrar a mi guardia.*

*Si intenta avanzar puedo patear su rodilla y al desequilibrarlo puedo saltar dando un puñetazo a su cara; si se requiere puedo aplicar el ‘golpe de relámpago rojo’ para mostrarle su lugar.*

*Siempre estoy preparado para reaccionar, si lo requiero puedo dar un rápido paso atrás para ajustar mi postura y recuperar la distancia; desde ahí inmediatamente puedo lanzar un ‘golpe de fénix’ [con el hueso de mi dedo] hacia sus genitales y un golpe ascendente si el oponente se agacha.*

*La clave es mantenerse siempre en movimiento [con momentum] sin importar si se avanza o retrocede, siempre listo para evadir y atacar con un ‘puñetazo triunfante’, adaptándome a la situación, siempre preparado para contraatacar”.*

La “Defensa Dirigida de Qi Jiguang, presenta una estrategia de combate sólida y equilibrada entre ataque y defensa, se basa en consolidar la base de apoyo del tren inferior colocando los pies en forma de “T”, dificultando el ataque y la entrada directa del contrincante, permitiendo avanzar de manera proactiva.

Esta postura enfatiza esencialmente la adaptabilidad y la preparación para cambiar de manera dinámica entre ataque y defensa; propone un “disparo de entrada” rápido pateando contundentemente las rodillas del contrario para afectar su postura cortando la distancia y “llenando el espacio”, además de permitir una ágil movilidad que permita un ajuste rápido de la guardia y la recuperación de la distancia, posicionándose estratégicamente el cuerpo.

Un punto central de esta postura resalta la importancia de mantenerse en constante movimiento y desplazamiento, lo que es crucial para mantener el “*momentum*” de manera eficaz y contundente, generando y explotando oportunidades para atacar.

Al manifestar “Método Firme”, el general Qi además de referirse al punto de apoyo y su consistencia para la defensa y el ataque contundente, resaltando también la importancia de la

resolución mental de avanzar resueltamente en el momento preciso, se “dispara la entrada” y “llena el espacio” por medio del “momentum” para imponer su presencia en el combate; destaca la mentalidad definitoria al señalar *“Rápido Retrocedo, Volteo y Lanzo un Puño Corto y Ardiente”*, pretendiendo finalizar el encuentro de manera contundente a partir de la movilidad, agilidad y rápida capacidad de ajuste.

### Postura **“Cabeza de Bestia”**



Postura “Cabeza de Bestia” de Qi Jiguang

*“La postura de Cabeza de Bestia se basa en el rápido movimiento de mis pies, es difícil defenderla; tomo la delantera y corro hacia el frente.*

*Uso esta postura si el oponente está cerca, lo finto abajo y lo ataco alto, no podrá defenderse; recibo con mi defensa sus ataques y cargo contra él; es como usar un escudo para atacar directamente hacia adelante.*

*Cierro la distancia y abro su guardia atacando rápidamente con un “Golpe Triunfante” hacia su barbilla; entro a toda velocidad protegiendo mi cabeza con los brazos”.*

Cuando el general Qi Jiguang desarrolla la postura “Cabeza de Bestia”, resalta un enfoque proactivo y ofensivo del combate, lo que coincide plenamente con la lógica del “disparo de entrada” para cortar la distancia y “llenar el espacio” para robar su postura y controlar el espacio; esta postura se caracteriza por cargar rápida y directamente contra el oponente presionando continuamente utilizando la velocidad de pies; de manera complementaria con la postura de “puñalada baja”, en la “cabeza de bestia” el engaño se realiza en la parte baja para atacar la zona alta mostrando en conjunto el dinamismo y multidimensionalidad del combate.

Esta postura destaca su utilidad para el combate de corta distancia a partir de su enfoque de corta distancia; cuando señala “... recibir con mi defensa sus ataques y cargar contra él...”, se pretende “ceder sin conceder” neutralizando los ataques con defensas cortas, atacando de manera contundente aprovechando el “impulso” del “disparo de entrada”.

La ejecución de un “Golpe Triunfante” realizado tras cerrar la distancia y abrir la guardia del contrario pretende ser una técnica definitiva de ataque ascendente “disparando” la entrada al bajar la posición, impulsando el ataque con las piernas.

La postura “Cabeza de Bestia” se enfoca en tomar la iniciativa “disparando” al frente tomando el control del ritmo del combate dificultando al contrario adelantarse, defender y responder los ataques del contrario; el enfoque dinámico y de distancia corta, “llena el espacio” impidiendo al adversario establecer y desarrollar una defensa coherente, abriendo huecos en su guardia; en esta lógica, cada movimiento defensivo se convierte en una oportunidad ofensiva.

Postura de “**Puño Divino**”



Postura de “Puño Divino” de Qi Jiguang

*“Con la postura de Puño Divino se ataca de manera directa insertando el puño descendente al pecho; sincronizando el cuerpo, la respiración y la mente se ataca con toda la fuerza y determinación.*

*Siempre debo estar listo aprovechando las oportunidades para derribar al oponente.*

*Es fundamental ser implacable en la lucha y una vez que inicio no debo dejar de golpear hasta haber derrotado a mi oponente”.*

El “Puño Divino” de Qi Jiguang enfatiza la sincronización entre “disparo de entrada” y el ataque directo y contundente al núcleo del contrario empleando todo el impulso y giro cruzado de la cadera, la eficacia de esta postura requiere la sincronización del cuerpo, la respiración y la mente en el instante preciso del ataque; esta acción directa basada en el “disparo de entrada”, acorta la distancia y “llena el espacio” lo que permite derribar al oponente.

Cuando señala “ser implacable en la lucha”, enfatiza que cuando se inicia el combate, no hay que dejar de golpear hasta que el oponente este derrotado, destacando también la actitud mental de “no soltar hasta terminar”, es decir, no dejar espacio ni tiempo al oponente para que se reponga y contra ataque, manteniendo una presión constante y abrumadora.

El “ataque directo al pecho”, pretende mediante el empleo del impulso corporal y la fuerza de gravedad penetrar la guardia del contrario concentrando toda la energía cinética, concentración mental, respiración “ibuki” y tensión muscular en el momento del impacto, buscando finalizar contundentemente el combate.

### Postura de **“Látigo Extendido”**

*“Con la postura de Látigo Extendido corto horizontalmente [con los brazos].*

*Avanzo con ambas piernas hacia el oponente sin temor anulando su fuerza.*

*Con mi destreza propinaré golpes precisos y contundentes.*

*Destruyendo su espíritu de combate soy imparable”.*



Postura de “Látigo Extendido” de Qi Jiguang

Con el “Látigo Extendido” Qi Jiguang se refiere a una aplicación del “disparo de entrada” y “llenar el espacio”, resalta la reducción de la distancia atacando, controlando el espacio con aplicaciones precisas del uso de fuerza.

La analogía con el *“látigo largo que corta y taja, tanto horizontal como verticalmente”*, muestra la imagen de como el combate inicia a distancia larga, se debe atacar contundentemente para avasallar al contrario simultáneamente cortando la distancia mientras se pretende neutralizar las armas contrarias; se coordina el desplazamiento del cuerpo con el movimiento de los brazos; también destaca la multidimensionalidad del combate y la necesidad de *“llenar el espacio”* desde distintos ángulos.

Aquí es pertinente resaltar la importancia de la fuerza en las piernas y el núcleo del cuerpo, ya que para *“llenar el espacio”*, se debe arremeter contundentemente contra el contrincante para robar la postura y controlar el espacio del campo de batalla, es esencial presionar al contrincante y reducir sus posibilidades de respuesta de manera proactiva.

En esta postura, Qi Jiguang penetra en la *“dimensión mental”* al señalar que a partir de la contundencia del ataque se *“golpea directo al espíritu de combate”*, es decir, que se rompe la concentración, determinación y estabilidad emocional del contrincante, buscando infundir miedo y dudas en su desempeño vulnerando el estado de silencio de su mente.

### **Codo cruzado de fénix**

*“El codo torcido [cruzado] avanza, con pasos tambaleantes, hachazos lanza,*

*Desvío con la palma, arrancho y golpeo su corazón.*

*Capturando como águila a conejo, abro paso con fuerza,*

*Manos y pies deben responderse, en armoniosa concordancia”.*

Con esta postura el General Qi es una muestra muy clara de las características de *“llenar el espacio”* y realizar un combate de corta distancia; señala la necesidad de un sólido y refinado manejo técnico al requerir una profunda sincronía y coordinación de todos los elementos del cuerpo para eficientar la contundencia del ataque.



Postura de "Codo cruzado de fénix" de Qi Jiguang

Al *“abrir paso con fuerza”* muestra una aplicación dinámica del “disparo de entrada” donde su ejecución debe realizarse firmemente al frente entrando desde distintos ángulos al dar la impresión de “tambalearse”, lo que en sincronización con el uso descendente del codo (Sok Dti en Muay Thai) genera una ofensiva sorpresiva y contundente sobre la línea central del adversario.

Con la imagen de *“como águila a mi presa”* resalta como mediante el llenado del espacio “pegando el cuerpo” se puede restringir la movilidad y capacidad de movimiento y respuesta del contrario mientras se le ataca contundentemente con armas de corta distancia (codos, rodillas y cabeza).

### **Tiro de cañón frontal**

*“Con la postura del cañón frontal, atemorizo al cargar,  
Avanzo como un tigre, lanzando puños en un acto audaz.  
Si él retrocede, yo, tambaleante, doy una patada volante,  
Si no cae, lo dejo en un estado de urgencia constante”.*

Con la postura “Tiro de Cañón Frontal” el General Qi Jiguang destaca la importancia estratégica del ataque directo y contundente basándonos en el “disparo de entrada” “llenando el espacio”; esta destaca el dinamismo de uso del impulso hacia el frente atacando continuamente para desestabilizar, al contrario.

El General Qi propone con esta postura una estrategia proactiva ganando el espacio hacia el frente imponiendo la presencia física y psicológica; la metáfora “tiro de cañón” remite a lo explosivo y directo de los ataques; avanzar “con un paso de tigre” el practicante penetra la postura del contrincante “llenando el espacio” y “pegando el cuerpo” para ejecutar un combate de corta distancia.



Postura "Tiro de cañon frontal" de Qi Jiguang

También resalta la importancia de reciclar el impulso cuando el contrario “retrocede y pretende esquivar”, recomponiendo la guardia y atacando nuevamente y casi de inmediato sin suspender la acción y mantener el control del combate mediante una persistencia ofensiva para “agobiar” oponente mediante una presión continua obligándolo a reaccionar en lugar de responder.

### **Bandera y Tambor**



Postura “Bandera y Tambor” de Qi Jiguang

*“En la postura del estandarte, presiono de izquierda a derecha,*

*Cercano, con manos horizontales, ejecuto un doble hachazo.*

*Entrelazo, me apoyo y derribo, una técnica conocida,*

*Con un abrazo de tigre a la cabeza, no hay escape, ninguna salida”.*

En esta postura el General Qi muestra con mucha claridad la importancia del “disparo de entrada” y “llenar el espacio”, acortando la distancia y neutralizando las opciones de ataque del contrincante reduciendo su espacio; es mediante la técnica de “cabeza de pollo” o “Keisan”, uno entra con el codo pegándose al torso del contrario cerrando el espacio y atacando con armas de corta distancia; destaca la importancia del desplazamiento en “zig-zag” de izquierda a derecha para reducir las posibilidades de ser impactado, emprender una defensa suave y ganar el espacio con una estrategia indirecta; la postura de estandarte de la mano delantera ofrece un gesto defensivo para minimizar las oportunidades de ataque del contrario, mientras se le ataca empleando el impulso de los “siete arcos” (Santo, 2016) dirigidos por el volante de la cadera.

Cuando de manera efectiva de la “llenado el espacio” es muy probable que hayamos robado el equilibrio del contrario, por lo que estaremos en posibilidad de barrerlo, proyectarlo o derribarlo, finalizando de manera contundente el enfrentamiento.

## **Conclusiones**

En el presente capítulo me he acercado de manera comprensiva a la relevancia de entrenar y desarrollar técnicamente la correcta biomecánica de “Irimi” (disparo de entrada); he destacado la relevancia de la integración, coordinación y sincronización de todas las partes del cuerpo para transferir la fuerza de la manera más eficiente posible, esto implica identificar los patrones motores más eficientes optimizando de manera significativa el desempeño.

La biomecánica del “disparo de entrada” parte de la integración de los pies (primer arco) con el suelo, siguiendo el movimiento a través de las cadenas cinéticas de los “siete arcos”, lo que implica el desarrollo de la consciencia sobre el cuerpo y su movilidad, aprehendiendo, dominando y refinando la biomecánica de las partes del cuerpo; también destaco el valor de la suavidad durante el desempeño técnico, que no tiene que ver con el aflojamiento o vacío, y si se refiere a la evitación del “choque”, y la evasión empleando “tenkan” para fluir y adaptarse a cada situación de combate.

Retomo los desarrollos del General *Qi Jiguang* de 1560 como una base tradicional y los planteamientos del “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” de 1784, que señalan la relevancia de “entrar” y “evadir” empleando la preparación físico-técnica para absorber y contrarrestar los ataques del contrario, lo que permite desarrollar de manera adecuada “*irimi*” llenando el espacio buscando la mayor eficacia técnica y táctica.

Las artes marciales son sistemas vivos, que se mantienen actuales a partir de que sus practicantes las entrenan, desarrollan, depuran y ejecutan, de ahí que es fundamental tener claras sus raíces, principios e identidad sin caer en rigidez dogmática y especulaciones mágico-místicas y si revisándolas continuamente para incorporar al entrenamiento los avances científicos y proporcionar nuevo contenido a los conceptos tradicionales.

## XI. ASHI-SABAKI (足裁き): ELEMENTOS DEL TRABAJO DE PIES EN EL COMBATE DE CORTA DISTANCIA<sup>8</sup>

### “Ashi-Sabaki” (足裁き)

El “Ashi-Sabaki” (足裁き), es un concepto esencial para las artes marciales japonesas, se interpreta como “*movimiento, manejo o control de pies*”, abarca la habilidad de mover y manejar los pies para dominar el espacio y tomar una posición ventajosa en una situación de combate; enfatiza la importancia de la movilidad, el equilibrio, la solidez, la potencia, la precisión, la evasión y la capacidad de contraataque.

El trabajo de pies desde esta perspectiva se fundamenta en la importancia del adecuado manejo del cuerpo y el centro de gravedad, con el objeto de realizar pasos cortos y rápidos, con la punta del pie hacia abajo y fundamentándose en el “arco” del pie para generar ligereza, absorber los impactos, generar impulso y minimizar el riesgo de desequilibrio.

El “Ashi-Sabaki” parte de la “postura de guardia” y se realiza mediante el “disparo de entrada”, de ahí que sea esencial para el manejo de la distancia, el espacio y el “tiempo”, por medio del desplazamientos, los cambios de dirección, de postura y evasiones.

### ¿Por qué es importante el trabajo de pies “Ashi-Sábaki” en un sistema de combate corto?

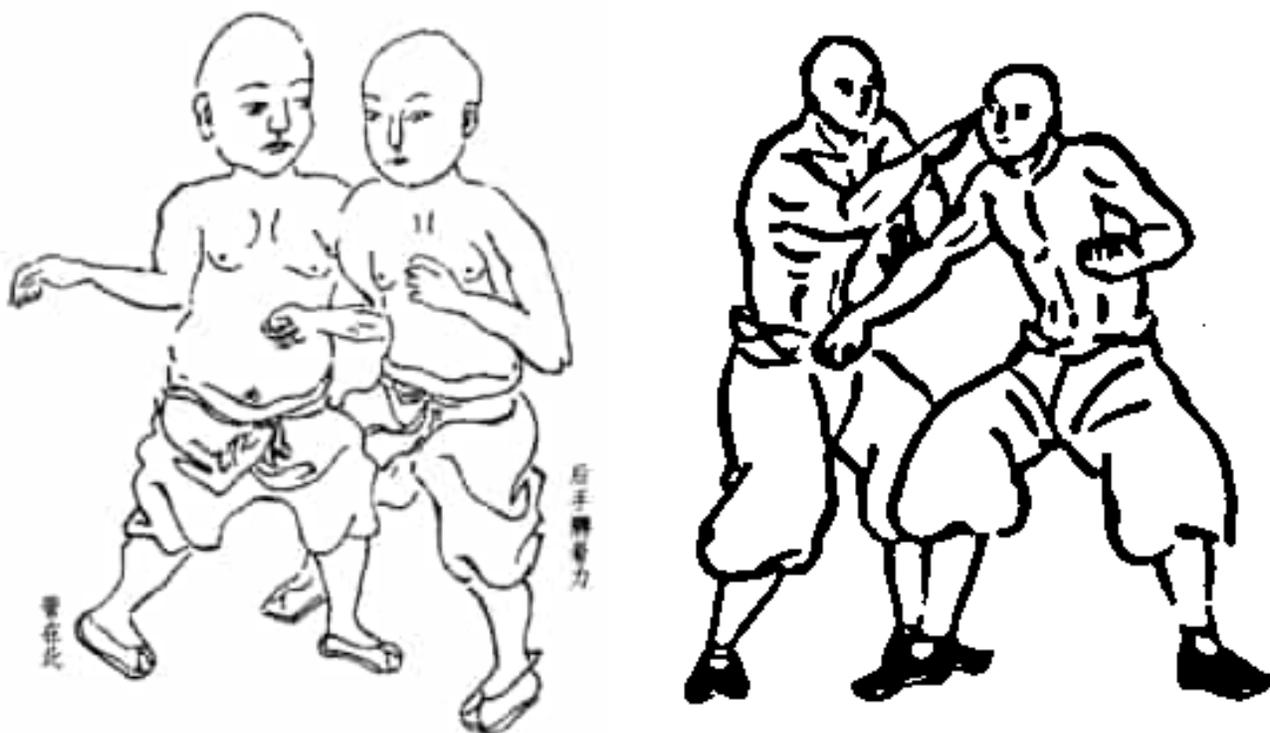
El “Ashi-Sabaki” dentro de un sistema de combate es fundamental, y no necesariamente implica solo la movilidad física, sino que requiere la integración y sincronización “*psico-física*”, y el dominio del “*Gong-fa*”, para lograr el adecuado flujo de fuerza por las cadenas cinéticas y el adecuado manejo del “impulso”.

El conocimiento, entrenamiento y dominio del “trabajo de pies” proporciona ventajas técnicas y estratégicas en una situación de combate, ya que favorece la capacidad de

---

<sup>8</sup> Una primera versión de este capítulo se publicó en: Bezanilla, J. (2023). *Wing Chun Kung Fu: “Raíces” y “Evolución” Principios para el trabajo con la dimensión corporal y el desarrollo biomecánico del arte*. México: Académica Española. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/5.pdf>

movimiento con agilidad en el ataque y la defensa, la evasión, el manejo del equilibrio y la eficacia técnica. La movilidad, permite el cambio de posición y orientación rápidamente; el equilibrio, asegura una base estable para el desplazamiento ofensivo y defensivo; la potencia permite el dinamismo y contundencia técnica; la precisión, permite el posicionamiento estratégico durante el combate; la evasión permite esquivar y absorber los ataques del contrario para ganar el espacio y generar oportunidades de ataque a sus zonas ciegas; mientras que la habilidad de “pegarse” permite tomar la postura para pelear a corta distancia, golpear, derribar y proyectar al contrincante.



Arriba izquierda evasión y entrada lateral en el “Canon Shaolin de Golpe Corto”; arriba a la derecha, evasión y entrada simultánea del “Bubishi”.

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” de 1784 desarrolló las características de combate de corta distancia, mismo que prioriza la evasión y el posicionamiento estratégico para neutralizar los ataques y cerrar la distancia, afirma que la “raíz” el combate de es: “... **esquivando un ataque de alta velocidad y escapando del ataque directo del oponente hacia el eje central de uno. Acérquese desde un ángulo para evitar el ataque entrante de**

***alta velocidad; esquive para mantenerse alejado desde el ataque directo del eje central. Adáptese al momento y cambie rápidamente entre lateral y directo para llevar a cabo un ataque continuo, muévase y ataque continuamente hasta que el oponente se rinda”.***

Este texto se fundamenta en lo escrito por el General “Qi Jiguang” en la “*Esencia del Puño*”<sup>9</sup> de 1560, donde introduce a la técnica / postura de “*Paso Veloz*” que dice:

一霎步隨機應變

左右腿衝敵連珠

忘伊勢固手風雷

怎當我閃驚巧取

*“En un instante, con pasos que se adaptan al momento,  
Piernas izquierda y derecha, como perlas, al enemigo enfrento.  
Aunque con firmeza y rapidez ataque, como viento y trueno,  
¿Cómo resistirá a mi destreza de esquivar y tomar con ingenio?”.*

*“El Paso Veloz integra los cambios en un solo paso, lanzando directamente las piernas izquierda y derecha contra el enemigo abrumándolo con mis continuos ataques.*

*Su postura es sólida y sus manos rápidas, pero con el paso veloz puedo responder a cada cambio de situación adaptándome a las circunstancias.*

*El enemigo no podrá defenderse de mi repentina evasión y cambio de dirección, ¿Cómo podría resistir mi ataque relámpago o mis ataques por sorpresa?; ¿Por qué aceptar el ataque cuando puedo esquivarlo para ganar?”.*

En este sentido el General Qi enfatiza la importancia del ágil trabajo de pies, con el fin de evadir y ganar ventaja estratégica sobre el oponente, resalta la movilidad, estabilidad y

---

<sup>9</sup> Bezanilla, J. (2023). “*Qi Jiguang*” y la maestría del Kung Fu de 1560. Madrid: Académica Española. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/18.pdf>

adaptabilidad, facilita la evasión y el contraataque de los puntos vulnerables del adversario; el “paso veloz” resalta la habilidad para aprovechar el “reciclaje continuo del impulso aleatorio” y la noción de “*tsuki*”, que se refiere al intervalo vulnerable entre los ataques del contrario.

Un ejemplo muy claro del manejo del “paso veloz” se observa en la técnica de boxeadores, que demuestran magistralmente el manejo de pies, la evasión y la reacción de contraataque, lo que se fortalece y complementa con los pasos de “flor de ciruelo” del “Canon Shaolin de Golpe Corto”.



Postura de “Paso Veloz” de Qi Jiguang

Una máxima de las artes marciales chinas reza: “*Sau Si Leung Sin Moon, Chuen Pang Gerk Da Yan*”, lo que significa que las manos son como puertas que sirven para abrir, entrar, contactar y distraer, mientras que el verdadero ataque y defensa se encuentran en el torso y el trabajo de pies, en su movilidad, equilibrio y potencia; quiere decir que los elementos fundamentales del combate son el “ángulo”, la “velocidad”, “distancia” y la potencia.

### El “*San Kok Bo*”

Para desarrollar un efectivo juego de pies en una situación de combate, es necesario mantener equilibrio y movilidad que permita maniobrar, generar y ganar “*impulso*” angular, para contraatacar con “*impulso*” lineal de golpeo y pateo efectivo.

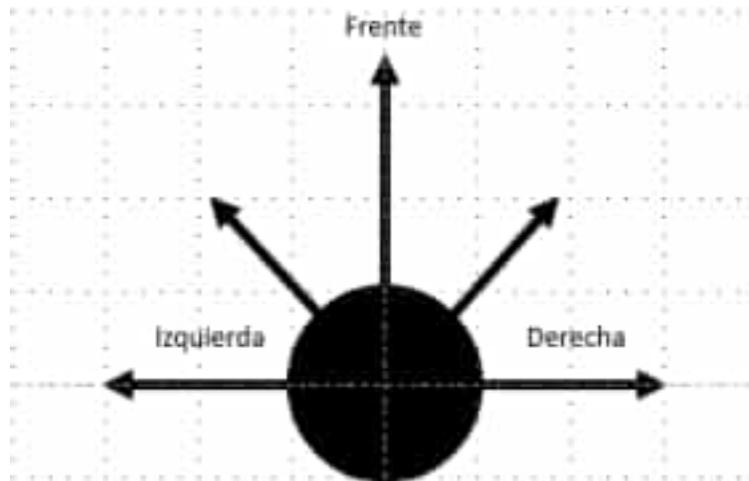


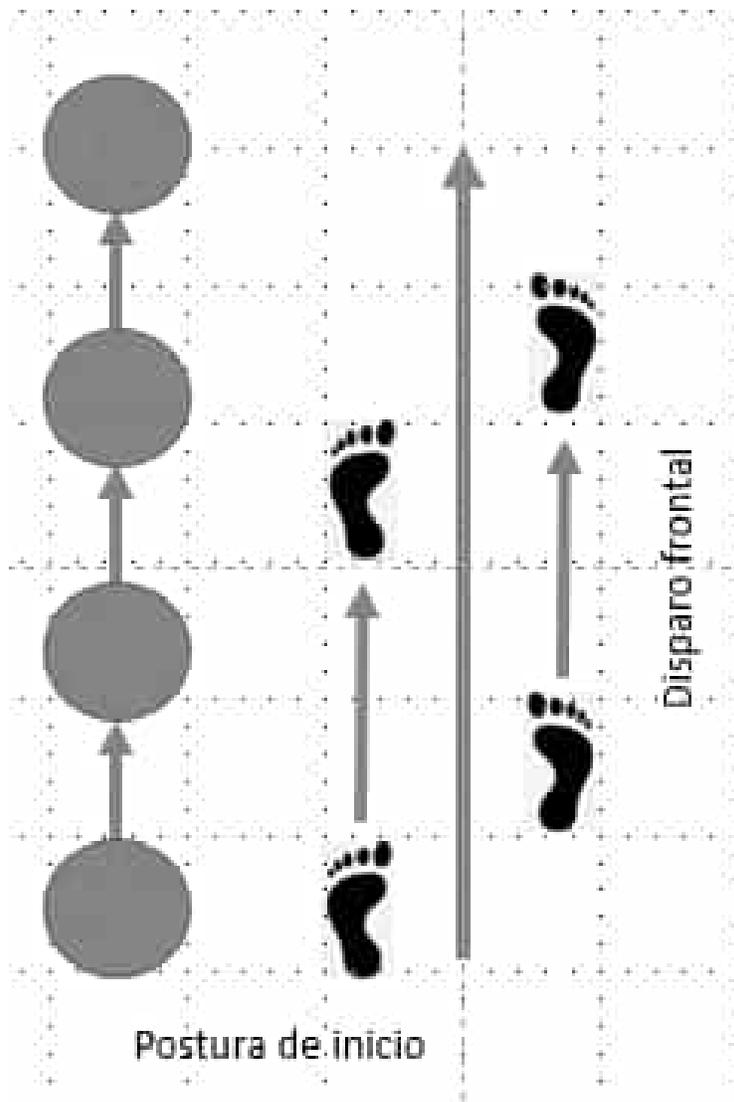
Diagrama de las tres direcciones de desplazamiento según el “*San Kok Bo*”.

El elemento fundamental del trabajo de pies se llama “*San Kok Bo*”, que significa “pasos en tres direcciones”; es decir, disparo “central”, a la “izquierda” o la “derecha”, realizando “*irimi*”, lo que refiere en el “Canon Shaolin” como: “... **esquivando un ataque de alta velocidad y escapando del ataque directo del oponente hacia el eje central de uno. Acérquese desde un ángulo para evitar el ataque entrante de alta velocidad...**”.

La forma más básica de ejecutar el trabajo de pies desde “*San Kok Bo*”, es: 1) disparo con ataque frontal, 2) desplazamiento (disparo) en zig-zag y 3) desplazamiento (disparo)

lateral. El “disparo frontal” es una táctica de puño largo que pretende hacer un ataque directo, mientras que los desplazamientos en zig-zag y laterales son para “... **esquivar un ataque de alta velocidad... para adaptarse al momento y cambiar rápidamente entre lateral y directo para llevar a cabo un ataque continuo...**” como se muestra abajo.

En la imagen de abajo, se muestra una representación de la forma de realizar el “disparo” directo con ataque frontal; es una táctica de puño largo que pretende penetrar la zona media frontal del oponente para acercarse a las puertas interiores o acabar la pelea de manera inmediata cuando esta zona está abierta.

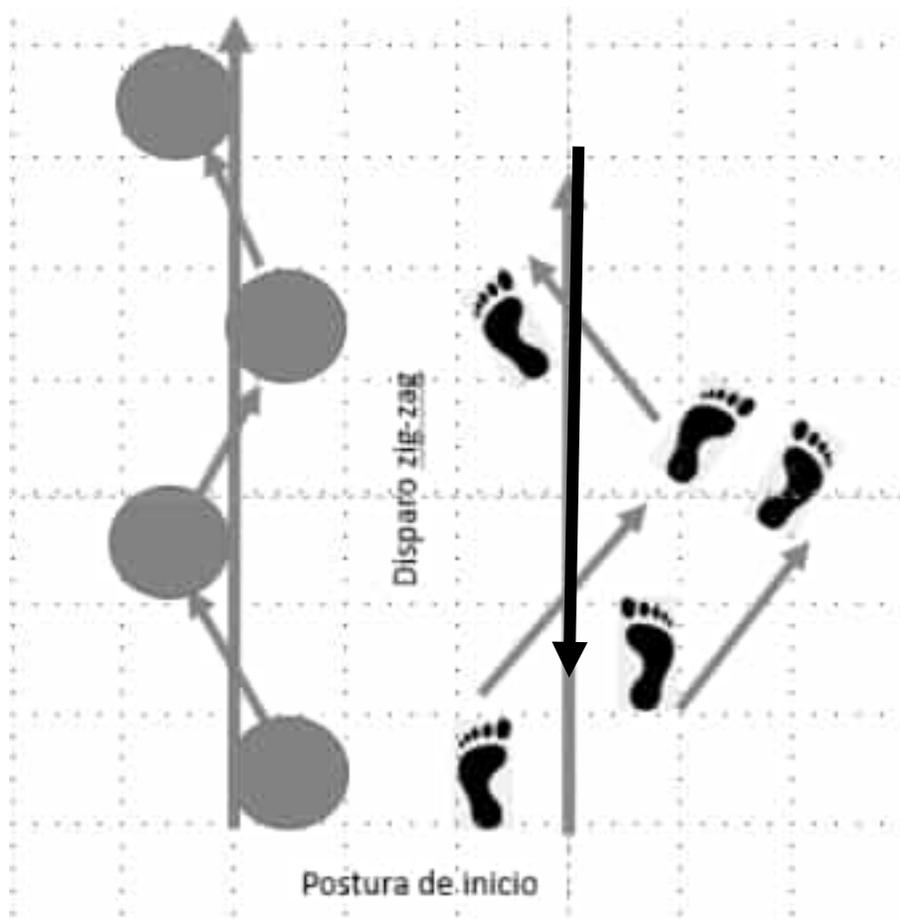


“Disparo” directo con ataque frontal a la línea media del oponente.

Los pies se encuentran a la altura de los hombros y a la distancia de un paso corto con las rodillas siempre flexibles, el impulso se inicia con el pie de atrás, mientras que el pie delantero jala directo al centro del oponente.

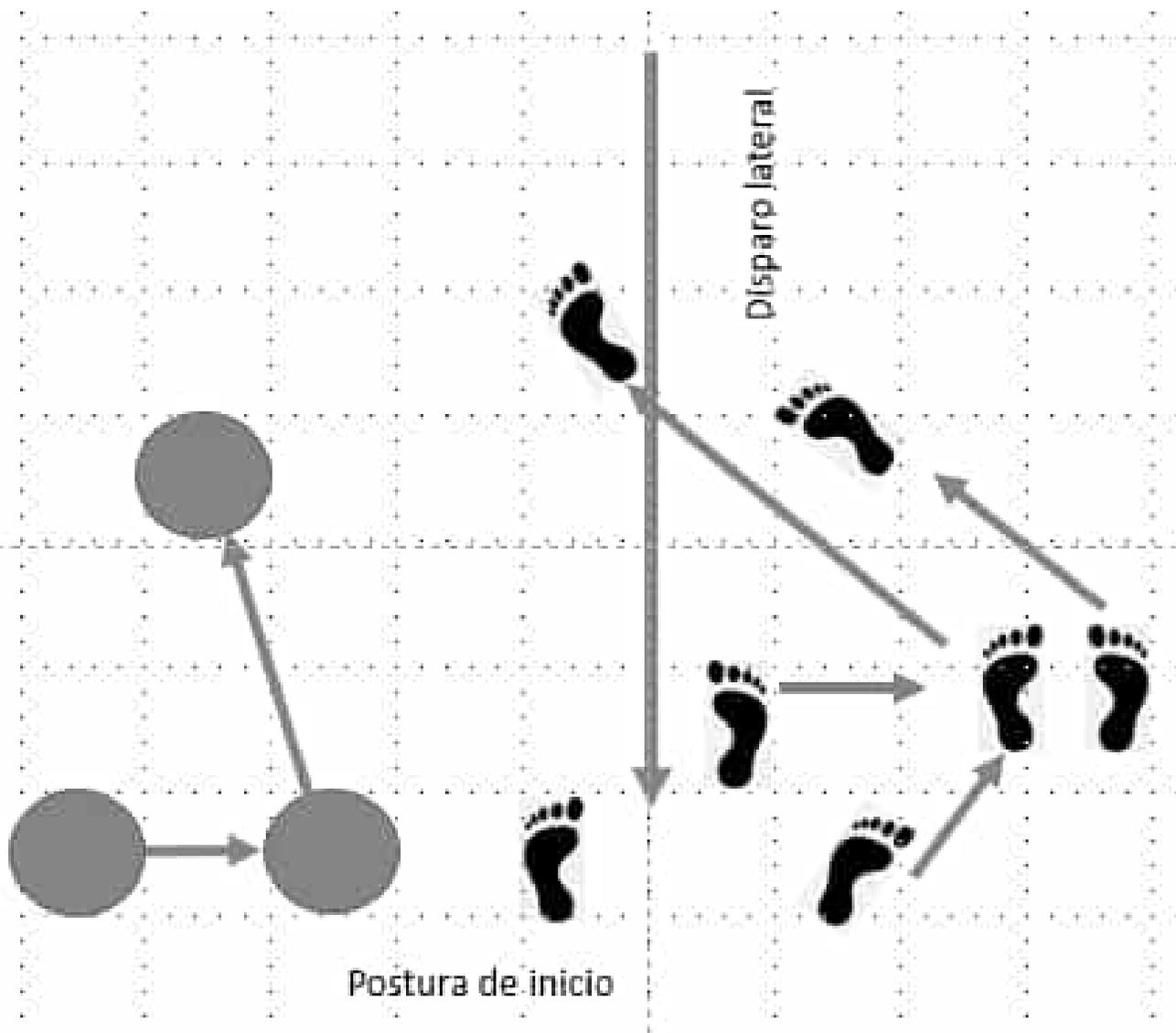
Es muy importante mantener siempre la misma distancia entre los pies para conservar el equilibrio y el resorte de las rodillas, por lo que, al alcanzar la distancia deseada, el pie trasero debe cerrarse para recuperar la posición de guardia.

Abajo se muestra el “disparo” en “zig-zag”, este claramente presenta una evasión de un ataque directo del oponente, para la aplicación de esta evasión, el pie delantero se abre hacia la puerta exterior con un paso de corta distancia para salir de la línea del ataque, es seguido por el pie trasero que se empareja e inmediatamente corta hacia el lado opuesto para penetrar en el eje central de la postura del oponente y robar la postura afectando el punto de equilibrio.



“Disparo” en “zig-zag” evadiendo y robando la posición al oponente.

El “disparo” lateral (abajo) tiene la misma función de evadir y robar la postura afectando el centro de gravedad del oponente. Ante el impulso directo entrante, el pie delantero se desplaza hacia un lado, es seguido por el pie trasero que inmediatamente avanza y dispara hacia la línea central del atacante, seguido por el pie que se encontraba adelante. Una variante de este desplazamiento se da cuando el pie trasero se mueve hacia afuera de la línea de ataque, seguido por el pie delantero y disparando este sobre la línea central.



“Disparo” en “lateral” evadiendo y robando la posición al oponente.

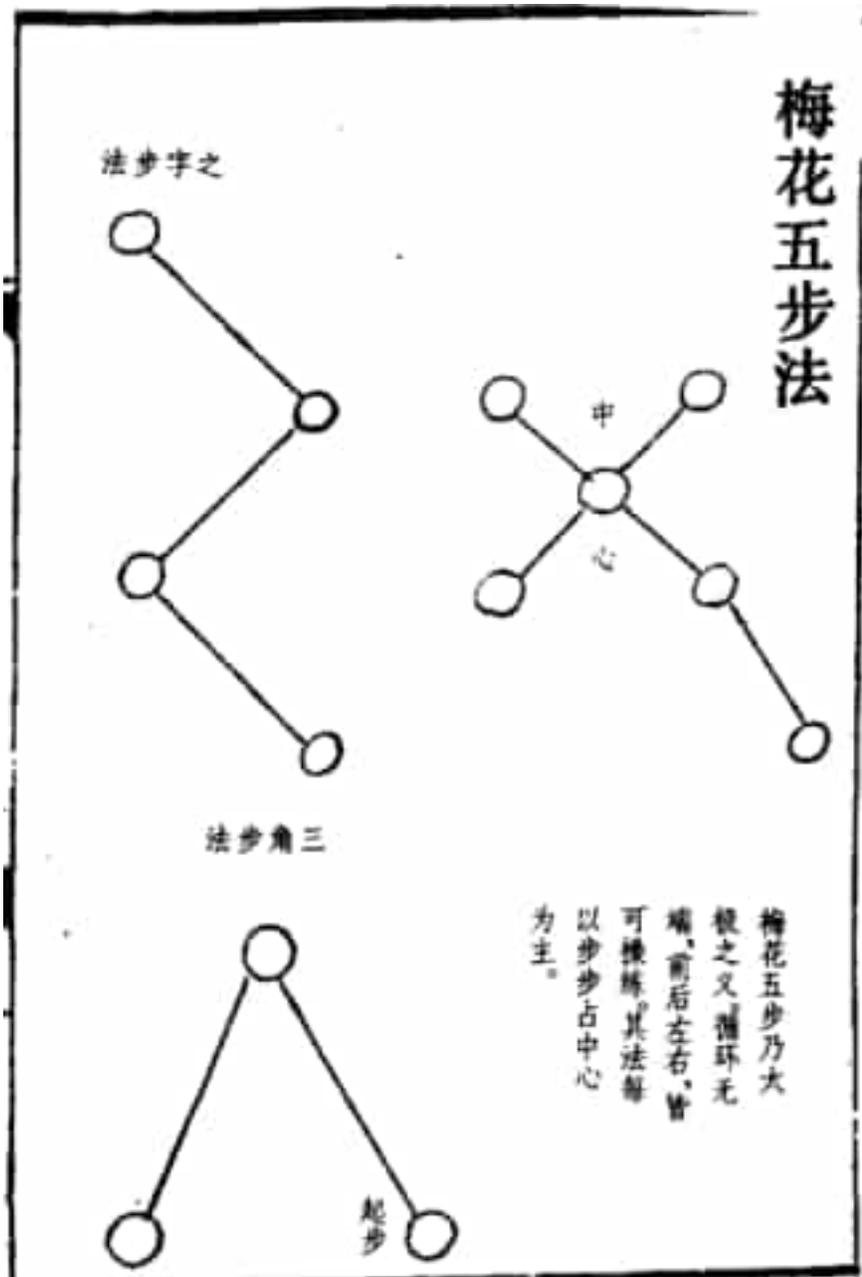


Diagrama de trabajo de pies del "Canon de golpe corto de Shaolin" (1784).

Como ya se vio, una raíz importante de las artes marciales de combate se encuentra en el "*Canon Shaolin de Golpe Corto*", fue escrito durante la dinastía Ming (1368-1644) y podría ser el documento más antiguo que existe que haya registrado específicamente el arte tradicional chino de combate, después de la "*Esencia del Puño*" de Qi Jiguang (1560).

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” es el legado del monje *Xuanji* del Templo Shaolin en la Dinastía Ming, escrito por *Zhang Kongzhao* a finales de la dinastía Ming y principios de la dinastía Qing, se extendió al período Qianlong de la dinastía Qing (1784), fue revisado y comentado complementaria por *Cao Huandou* después de estudiarlo a profundidad.

Uno de los elementos que determinan la eficacia y particularidad del “combate corto”, de corta distancia, es la capacidad de “pegar el cuerpo”, lo cual se logra solo mediante el trabajo de pies para “evadir”, “*recibir largo y pegar el cuerpo*”; en el *Canon Shaolin* dice: “**¿Por qué la combinación de trabajo corporal y de pies es mucho más importante que las técnicas con los brazos?... Es porque el manejo de extender, contraer, fingir y comprometer todo el cuerpo físico es la primera prioridad en el combate**”.

Pegar el cuerpo requiere de un impulso de toda la masa corporal, iniciado por los 4 arcos inferiores (pies, tobillos, rodillas y cadera) y soportado por el torso y la espalda, para lograrlo se requiere un “disparo” rápido hacia la zona abierta del oponente.



Imagen del cuerpo “pegado” en el “Canon Shaolin de Golpe Corto”



Imagen del cuerpo “pegado” en un combate real de Nippon Kempo

Obsérvese en la imagen de arriba a la izquierda como el monje de la izquierda ha entrado de frente hacia el cuerpo del de la derecha, inutilizando la mano derecha de este y ocupando la posición del centro para robar el balance, mientras que en la imagen de la derecha en un combate real de Nippon Kempo, se observa como el contrincante de la derecha ha “pegado” el pecho, ha colocado la pierna impidiendo la movilidad del de la izquierda y ha inutilizado las manos bloqueando los ataques además de afectar el centro de gravedad.

### La postura de combate

Para realizar la técnica de cuerpo pegajoso y golpeo corto, se requiere una **“sólida-dinámica-flexible”** postura de combate, el *“Canon Shaolin de Golpe Corto”* propone una postura compacta, en la que el cuerpo de manera relajada se encuentra replegado con los pies y las manos listas para disparar y al mismo tiempo para proteger los órganos vitales de posibles ataques; se mantiene la postura de frente de manera cómoda y relajada con el peso del cuerpo cargado hacia adelante para “disparar” de manera inmediata ante la más mínima oportunidad.

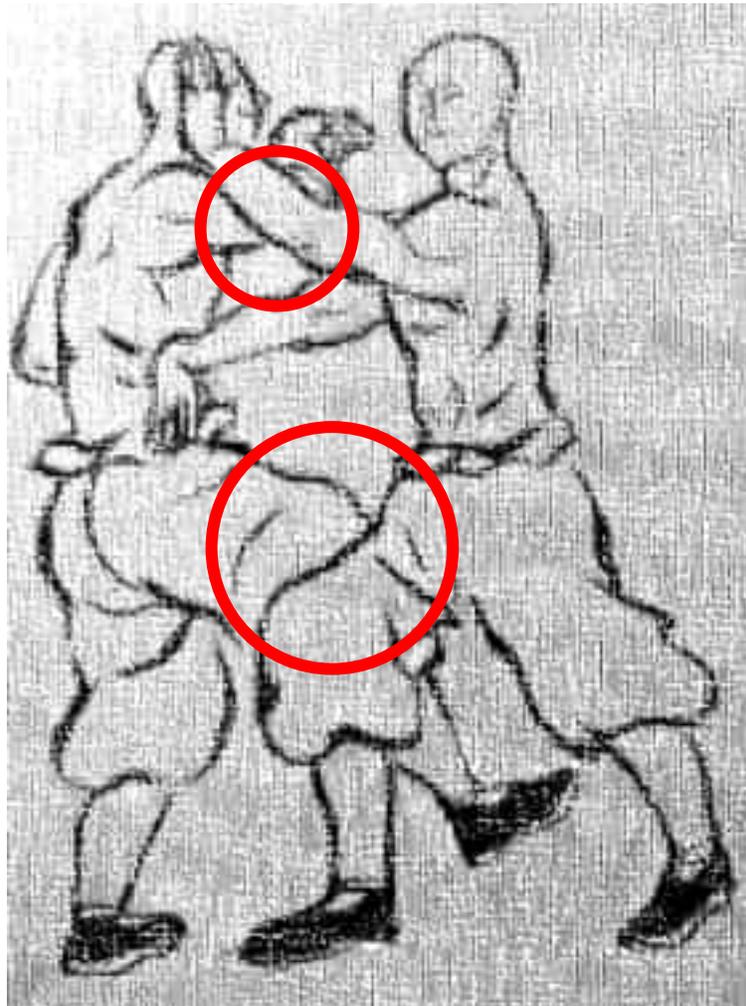


Postura de combate del “Canon Shaolin de Golpe Corto”



Postura de guardia de Nippon Kempo

En este sentido el canon dice: ***“Al enfrentar a un oponente, se debe retraer el cuerpo y, doblar la cintura (enconchar). El paso deslizante debe ser rápido y ágil. Los dedos de los pies tocan ligeramente el suelo si es necesario (los talones se encuentran ligeramente levantados). Los brazos deben estar cambiando de manera adaptativa (flexible) su posición de protección. Los ojos deben mapear al enemigo. Se debe atacar las aberturas del cuerpo del oponente utilizando el cuerpo completo y el juego de pies para disparar... el disparo debe ser rápido y directo hacia las aberturas del oponente, se debe rellenar el espacio con el tronco, la pierna y los brazos para robar y ocupar la posición alterando el centro de gravedad, al mismo tiempo se utilizan los ocho bordes (extremidades) y la cabeza para atacar abrumadoramente”.***

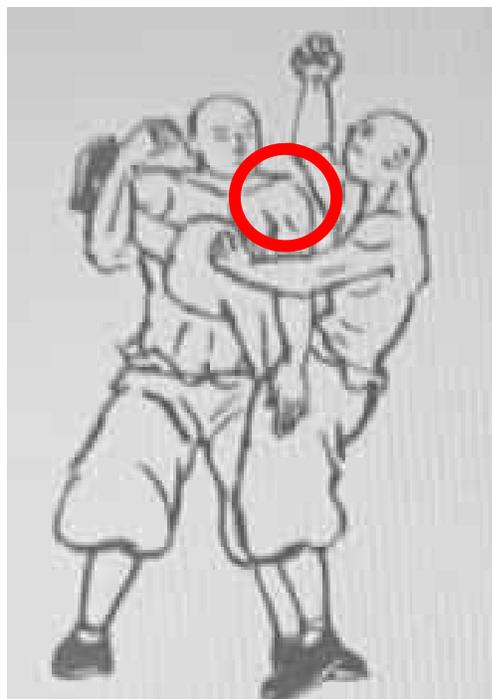


Ataque de cuerpo pegajoso y relleno por la puerta exterior en el “Bubishi”.

El disparo de relleno dificulta que el oponente responda efectivamente el ataque, especialmente porque se le ha quitado estabilidad y se ha afectado su centro de gravedad. En la imagen de arriba del “*Bubishi*” se observa cómo tras un paso en “*zig-zag*”, el peleador de la derecha “rellena” la postura del de la izquierda atacando simultáneamente la pierna y el tronco mientras inutiliza el brazo derecho. Un aspecto fundamental del “relleno” es el adecuado manejo del hombro que hace primer contacto con el oponente.

### El manejo del hombro

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” establece: **“La manivela de la fuerza del cuerpo es el hombro. El golpe con el brazo se basa en el manejo del hombro como base y la mano como un efecto de látigo”.**



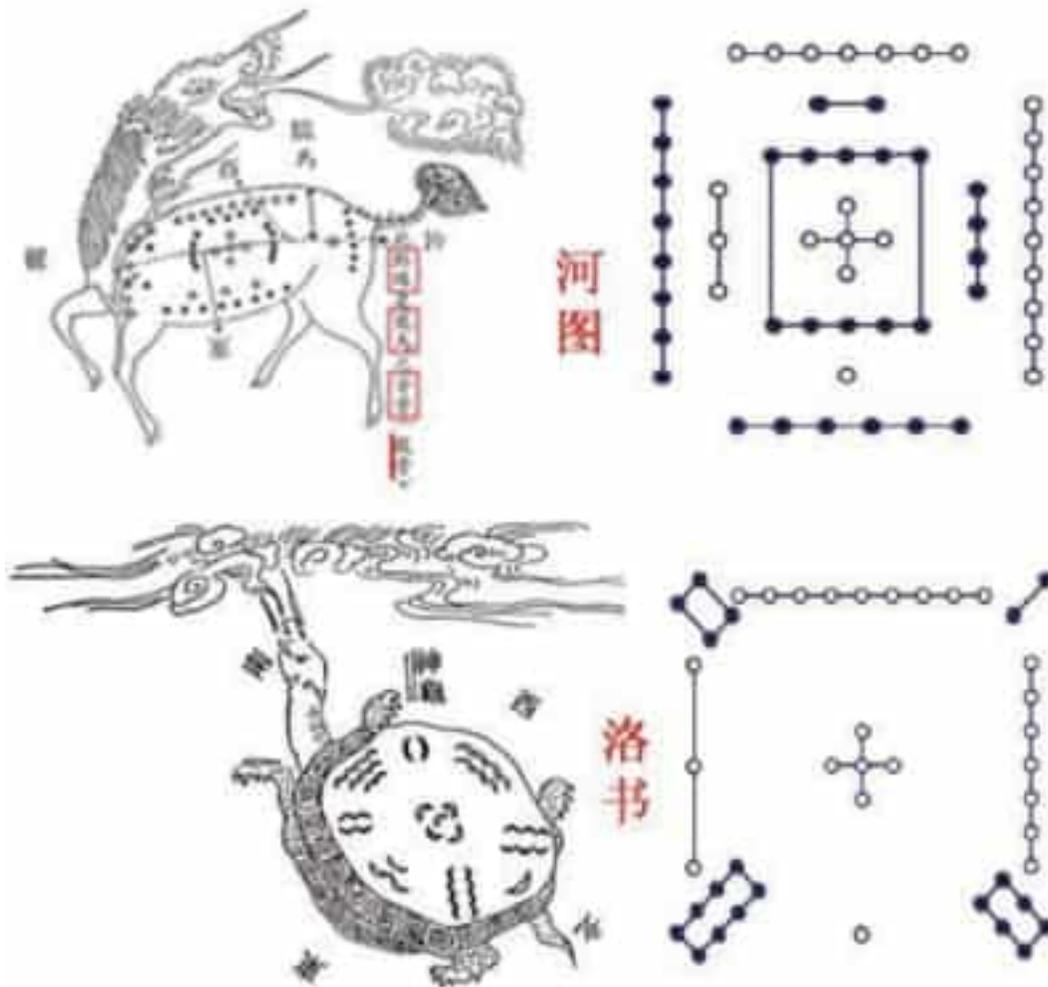
Ejemplos de “llenado” y manejo del hombro en el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” y el “*Bubishi*”.

En las imágenes de arriba se observa el llenado atacando la pierna del oponente y el manejo del hombro como ventaja técnica y táctica.

## El “Método de cinco pasos de la flor del ciruelo”

En el texto clásico de Shaolin, al método de trabajo y manejo de pies se le llama “*Método de cinco pasos de la flor del ciruelo*” (梅花五步法); esta noción proviene de los antiguos conceptos de “Hetu” y “Luoshu” (Yang, 2017 y Yanzhe, 2020).

El Hetu (河圖) “*Gráfico del río Amarillo*” y el Luoshu (洛書) (también escrito 雜書) “*Inscripción del río Luo*” son dos diagramas cosmológicos utilizados en la antigua China. Fueron empleados tanto por los taoístas como por los confucianos y sirvieron para explicar la correlación de los hexagramas del “*Libro de los cambios*” de *Yijing* (易經) con el universo y la vida humana. También se utilizan en geomancia y ubicación de los espacios “feng shui” (風水).



Diagramas “Hetu” (arriba) y Luoshu (abajo).

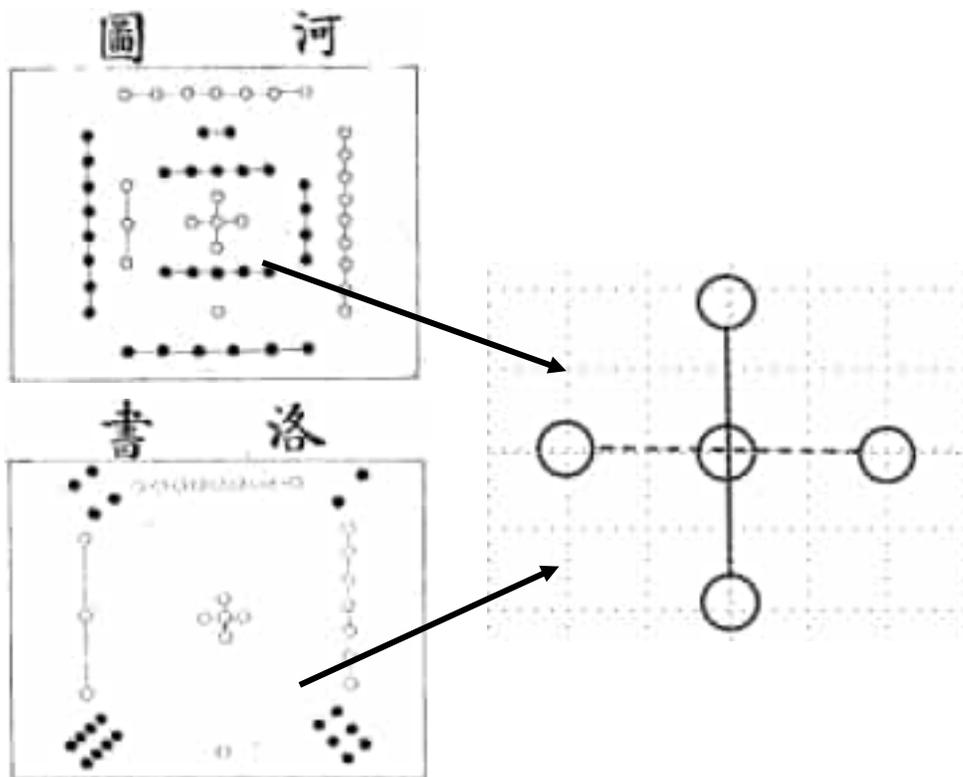
Los dos diagramas fueron mencionados por primera vez en el capítulo “*Guming*” (顧命) del “*Libro de documentos*” del Clásico confuciano “*Shangshu*” (尚書), donde se señala que “los tres jades preciosos y el hetu se almacenaron en la Cámara del Este”. De donde se desprende que el “*Hetu*” era una especie de piedra o sello de jade, cuya textura se interpretaba con base en los ocho trigramas (*Bagua* 八卦) del Yijing.

“*Kong Anguo*” (孔安國), en el comentario del *Shangshu*, mencionó la leyenda de un caballo dragón “*longma*” (龍馬) que surgió del río Amarillo. Se dice que en su espalda estaban grabados los ocho trigramas. Se le conoció como el “*Gráfico del río*” y se dijo que fue grabado por el emperador mitológico “*FuXi*” (伏羲).

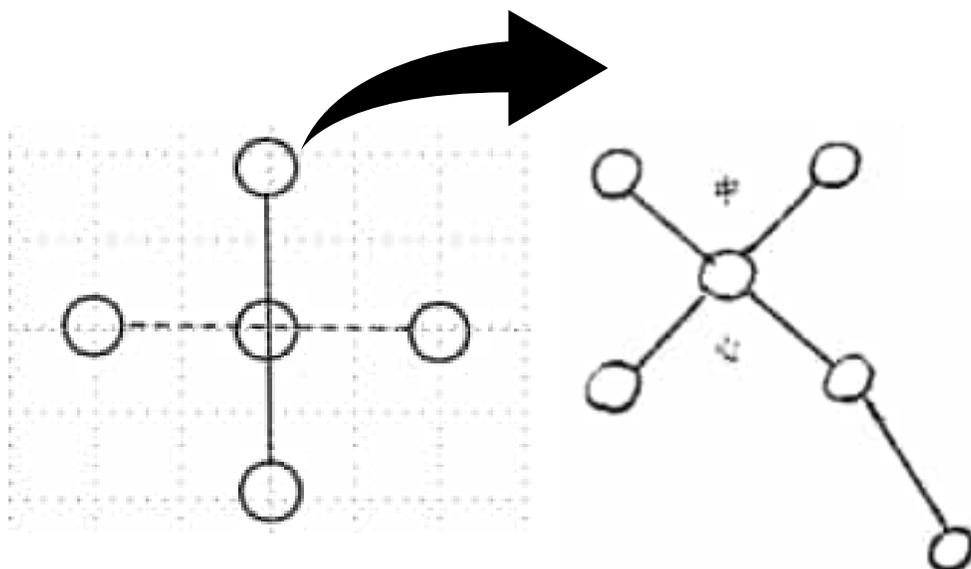
El “*río Luo*” es mencionado en el libro *Guanzi* (管子), donde se menciona que una tortuga dragón “*longgui*” (龍龜) salió de las aguas del río Luo, donde se vio un patrón en su concha que se interpretó como los ocho trigramas en una constelación diferente a la del Hetu. Se dice que tanto el caballo como la tortuga aparecieron en tiempos de benéficos, cuando en el imperio reinaban gobernantes virtuosos, dejando de verse cuando hombres perversos y egoístas gobernaban.

Los dos diagramas son mencionados en el “*Xici*” (繫辭) del Yijing, donde los gobernantes sabios modelaron su reinado de acuerdo con diseños provistos en los dos diagramas.

Hallazgos arqueológicos de las culturas “*Yangshao*” (仰韶) y “*Dawenkou*” (大汶口) muestran que los patrones que se encuentran en las dos cartas y en los hexagramas datan del Neolítico. La distribución de los números también es idéntica a la que se encuentra en los números del llamado “gráfico en el plato de pronóstico de la Gran Unidad de los Nueve Palacios” “*Taiyi jiugong zhanpan*” (太乙九宮占盤) del período de los Reinos Combatientes (戰國) (Siglo V-221 a. C.) que se encontró en “*Fuyang*” (阜陽), Anhui.

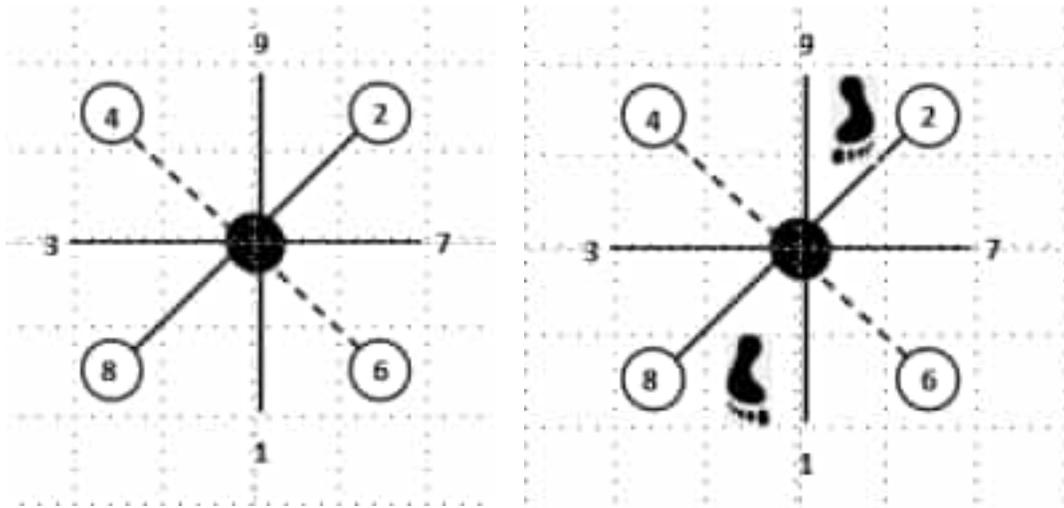


En ambos diagramas el número cinco se encuentra en el centro y se extrapola en el “Canon Shaolin de Golpe Corto” como base de la estrategia de combate.



Rotación del centro de los diagramas “Hetu” y “Luoshu” en el “Canon Shaolin de Golpe Corto” como base de la estrategia de trabajo de pies para el combate.

En ambos diagramas el número cinco se encuentra en el centro y este signo es retomado por el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” como base de su estrategia de trabajo de pies para el combate, ya que todos los pasos están destinados para tomar el centro y desequilibrar al oponente. El diagrama se conforma como un sistema de coordenadas sobre la posición del oponente, para trazar líneas sobre las que se debe transitar para robar la posición y “rellenar” el espacio.



Visualización del sistema de coordenadas de los “Cinco pasos de flor de ciruelo” con base en la postura de combate del oponente.

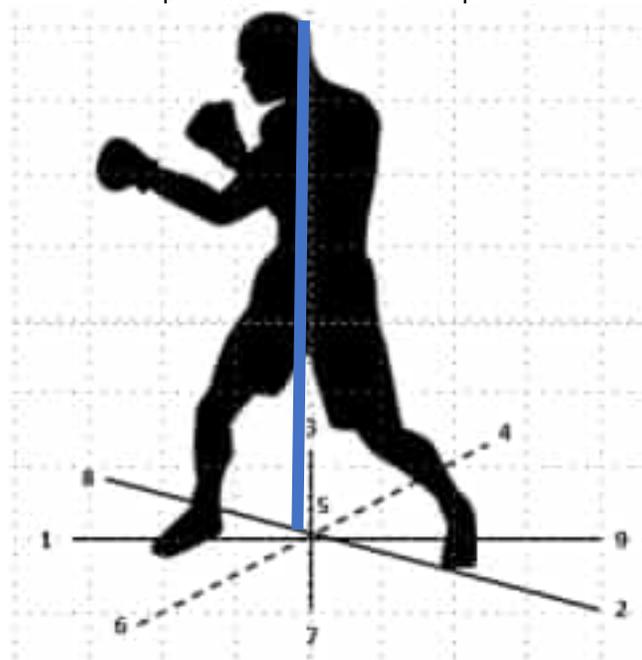


Diagrama de coordenadas del “Método de flor de ciruelo de cinco pasos” colocado en el piso debajo de la guardia del oponente.

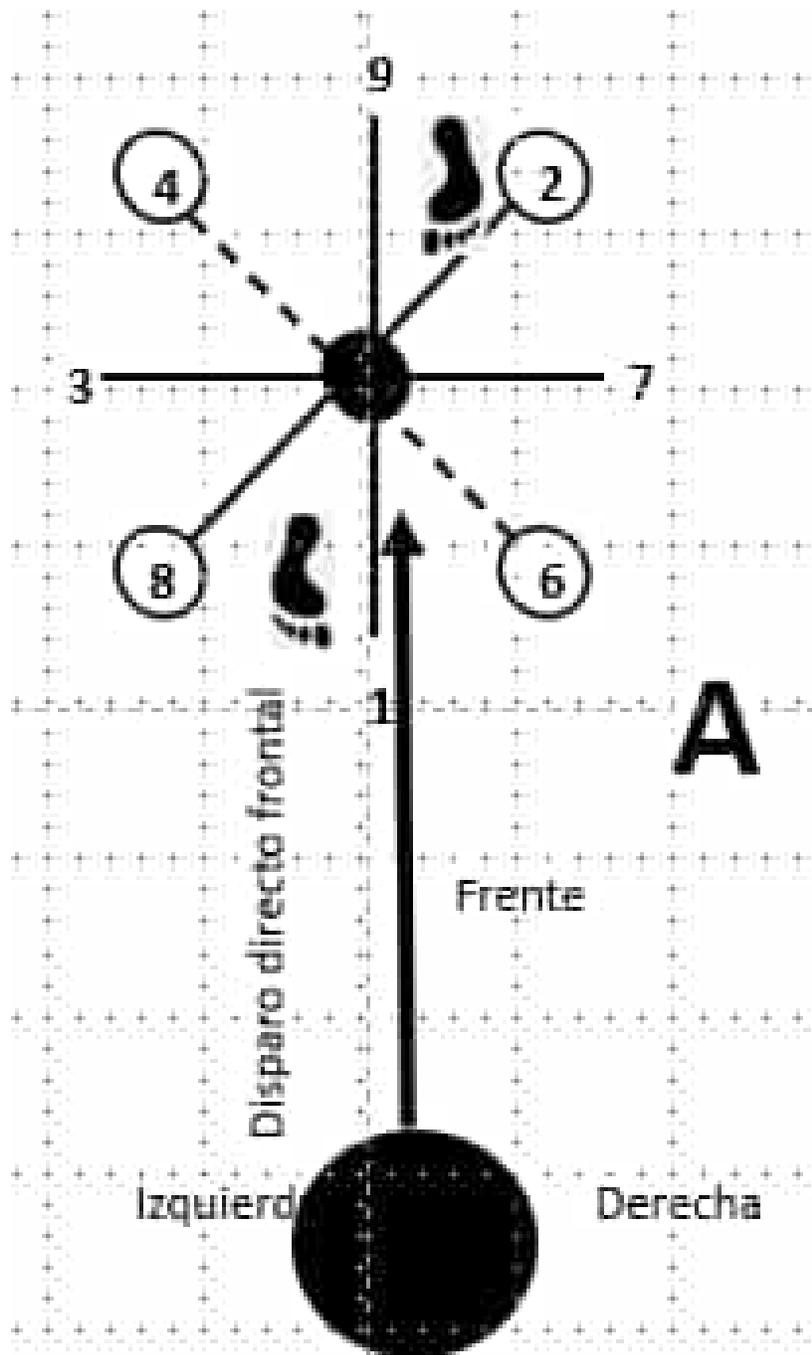
En la figura de arriba se observa la postura de combate de un oponente, donde el “1” está al frente y el “9” directo a su espalda, el “7” a 90° a la izquierda y el “3” en el mismo ángulo a la derecha, los números pares marcan líneas diagonales y el “5” marca el centro, el punto hasta el que debemos penetrar para robar la posición y “rellenar” el espacio.

Siempre debemos tener presente que el combate es un juego de *impulso-momentum*, y que el núcleo de un sistema de pelea corta es la capacidad de “recibir largo”, emparejarse y llenar el espacio mediante el juego de pies, en este sentido el Clásico Shaolin señala: ***“Esta habilidad [del juego de pies] puede ser tanto defensiva como ofensiva. De ahí que, ser competente en ella ofrece una alternativa para no lastimar sino manejar al oponente en una situación de alta intensidad y velocidad”.***

La adecuada realización del juego de pies en una situación de combate requiere ***“... la capacidad de ejecutar rápidos cambios de ángulo, dirección y nivel, a la vez que se ataca de manera simultánea con la rodilla, el pie y los bordes superiores...”.***

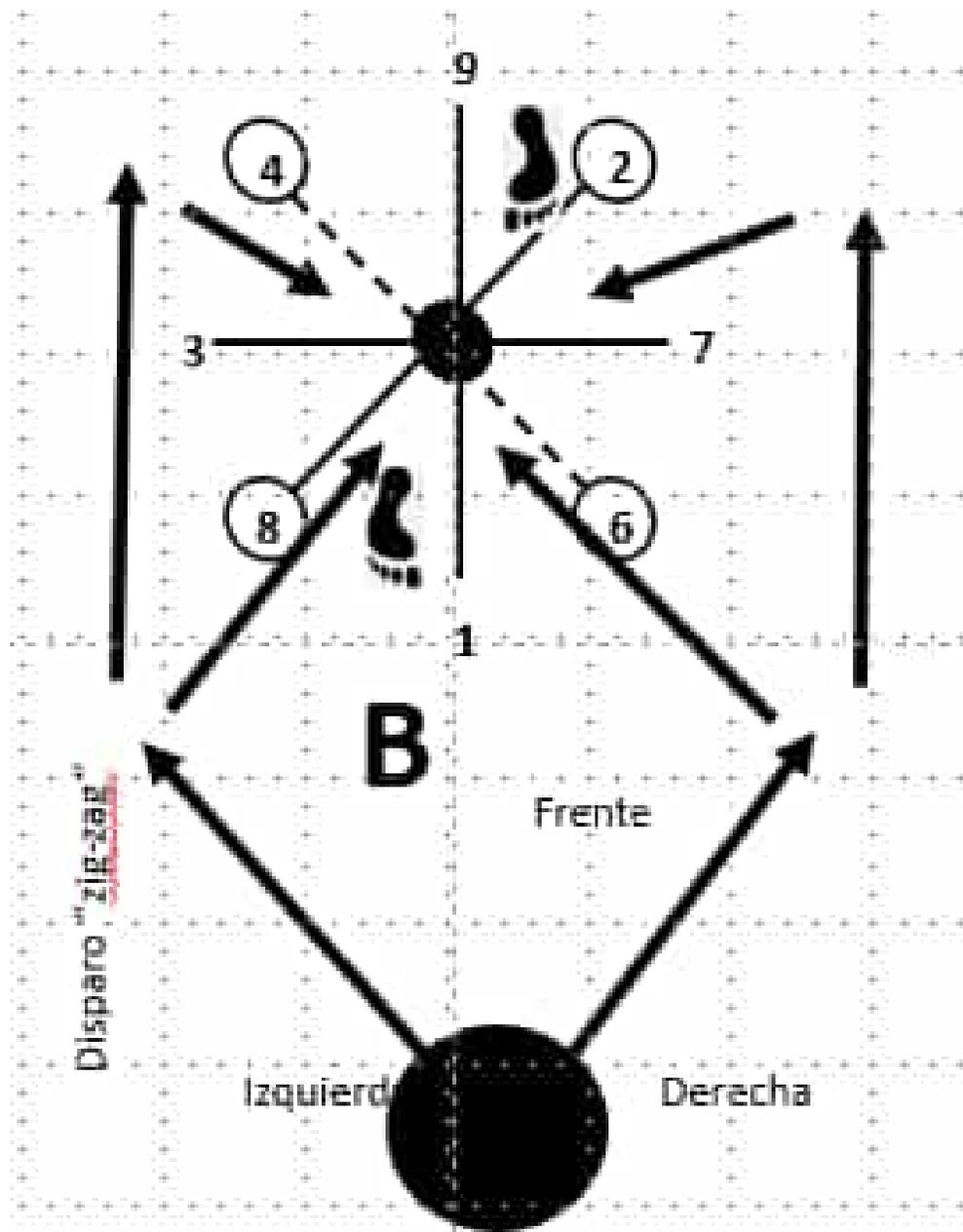
La correcta aplicación del “Método de cinco pasos de flor de ciruelo”, requiere que desde un principio uno se posicione para disparar en alguna de las direcciones del “San Kok Bo” y de ahí se implemente el disparo frontal para atacar como relámpago la línea central, o evadir y contraatacar simultáneamente mediante los disparos en “zig-zag” o “lateral”.

La figura “A” muestra el “disparo directo frontal” penetrando por la línea “1” del oponente hasta el número “5” cuando la línea está abierta, se debe realizar un movimiento con la velocidad del rayo como lo dice Qi Juguang “... el golpe aterriza sin saberlo. Rápido como un rayo, uno no puede taparse los oídos a tiempo”, para terminar de inmediato la confrontación y dejar fuera de combate al contrincante, ***“... sin técnicas, sin bloqueo. Solo un ataque”.***



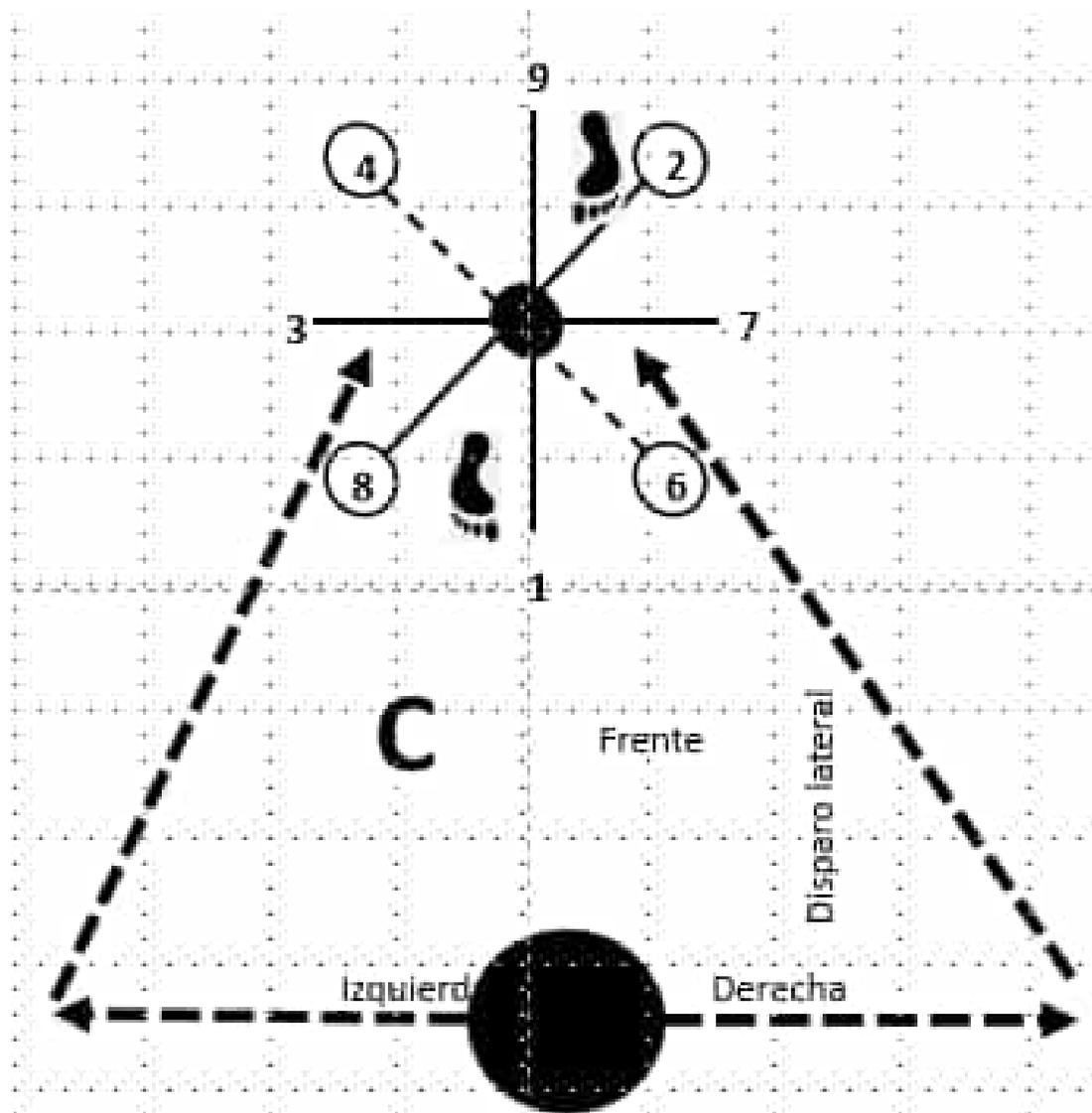
“Disparo directo frontal” que penetra por la línea “1” de oponente cuando esta está abierta.

La figura “B” muestra un disparo en “zig-zag” a partir de evadir un disparo directo del oponente que dejaría descubiertas las diagonales 8, 6, 4 y 2.



Disparo en "zig-zag", evadiendo y entrando por las diagonales 8, 6, 4 y 2.

La figura "C" muestra la estrategia de "disparo lateral" tras evadir un ataque profundo del contrincante, a partir de lo cual, y dependiendo de la situación se puede penetrar por las diagonales 8 y 6, o si fue muy profundo el ataque por las perpendiculares 7 y 3 o incluso por el 9.



“Disparo lateral” que evade y penetra por las diagonales 8 y 6 o por las perpendiculares 7 y 3.

### El campo de combate y las tres puertas

El campo de combate se ha subdividido en tres puertas, para tener una mejor comprensión del rango de manejo y especialidad del un estilo de combate de *“cuerpo pegajoso y golpe corto”*.

La primera puerta es la zona de pelea larga, donde el oponente puede patear y golpear con la palma o el puño. La segunda puerta es el área del codo, donde se puede emplear este, las rodillas y la cabeza para atacar; mientras que la tercera puerta es el área de cuerpo

pegajoso, donde el *estilo de golpe corto* tiene su rango de especialidad y puede golpear con todo el impulso del tronco, derribar y aplicar el bloqueo de articulaciones.

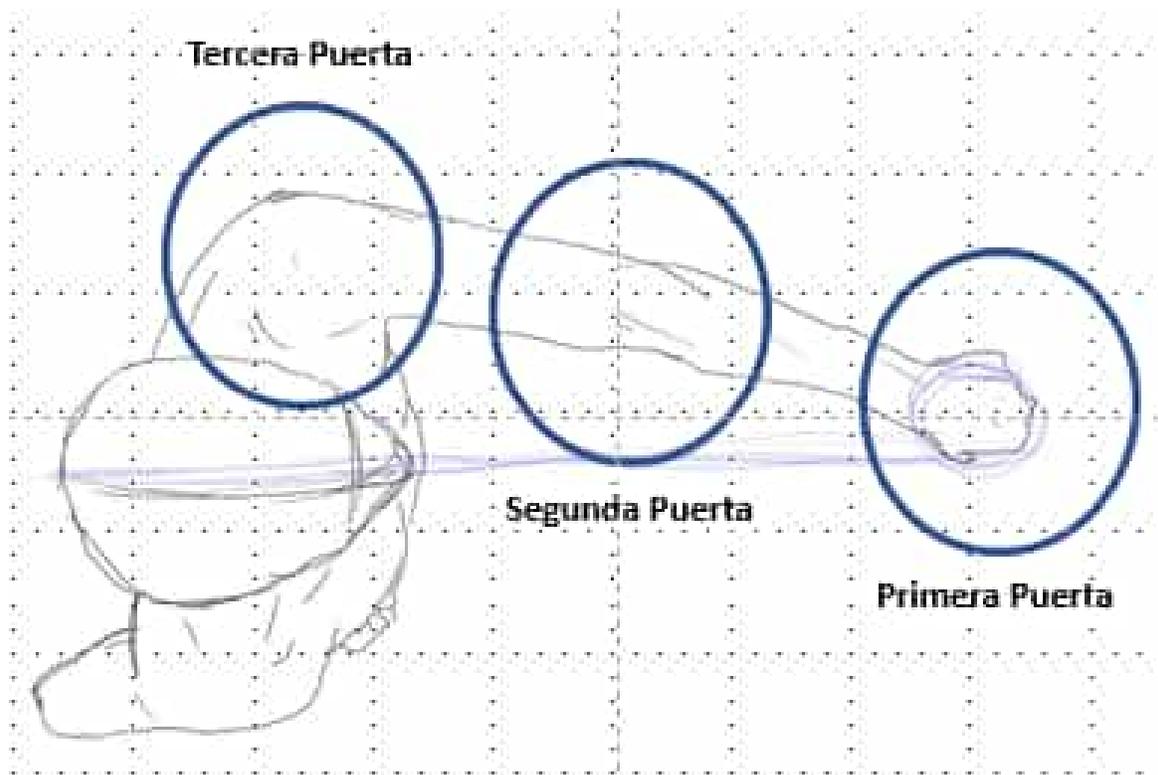
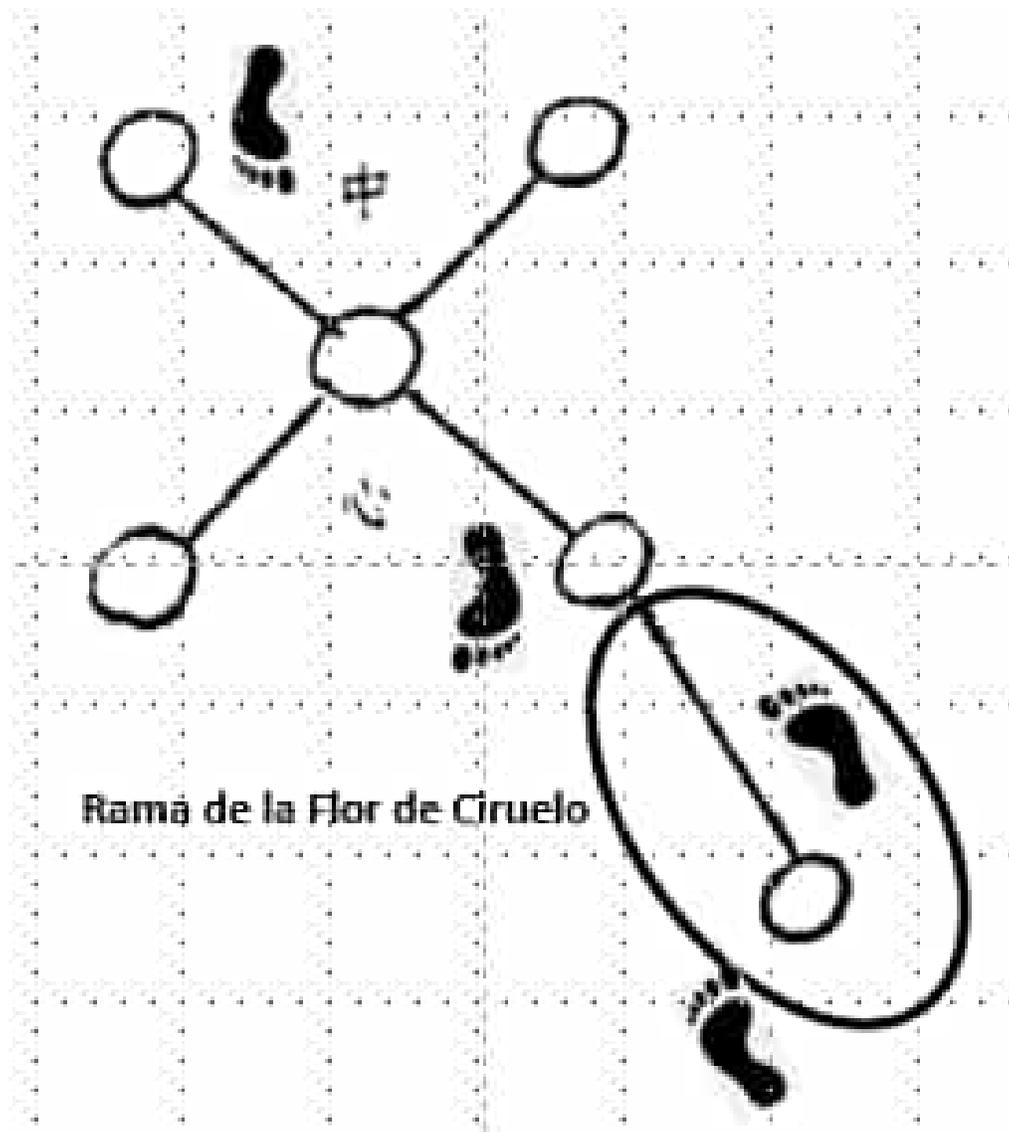


Diagrama de ubicación de las tres puertas en el cuerpo del contrincante.

### **Posicionamiento estratégico de la postura de combate**

Otro elemento fundamental en el manejo del *“cuerpo pegajoso y golpeo corto”* es nuestra ubicación estratégica en relación con la posición de combate del oponente, ya que un adecuado posicionamiento requiere que estemos fuera de la línea de ataque, mientras que el oponente está dentro de la nuestra, esa guía la proporciona la **“rama”** del diagrama de la flor de ciruelo.

El posicionarnos en la rama de la flor de ciruelo, significa que sin que seamos rígidos debemos tratar de posicionarnos de manera angular orientados hacia la puerta exterior, para evitar que el contrincante tenga un disparo directo, mientras que nosotros podemos disparar libremente.



Posicionamiento de nuestra postura de combate en el “Método de Cinco Pasos de la Flor de Ciruelo”.

### Manejo de las piernas

Una cualidad de un sistema de combate de corta distancia es la habilidad de manejo de la pierna del oponente o piernas pegajosas.

Dice el “Clásico de Golpe Corto de Shaolin”: “... **una forma efectiva de ataque es retraer y rematar con inclinación sobre los huecos, atacando con nuestro punto fuerte. ¿Cómo podría el oponente defenderse cuando es atacado en la parte inferior (con las piernas) y simultáneamente en la parte superior por técnica manual?**”.

El manejo de las piernas del oponente permite la canalización del “impulso”, lo que puede hacerse para controlar o destruir la postura del contrincante. El control del oponente se hace interrumpiendo o interceptando el impulso de las piernas sin lesionarlo, mientras que el manejo destructivo, se aplica en situaciones de riesgo vital y permite lesionar o fracturar al atacante.

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” señala que hay cuatro tácticas para el manejo de las piernas del oponente: a) manejo de ambas piernas; b) manejo del centro de las piernas; c) manejo externo de las piernas y d) manejo lateral de las piernas.

### a) Manejo de ambas piernas

Posicionado de frente al oponente, se gira hacia afuera la pierna trasera en un ángulo de 45° a 90°, en cuanto el pie trasero toca el piso, se impulsa un disparo recto con la pierna delantera atacando la ingle de la pierna adelantada del contrincante.



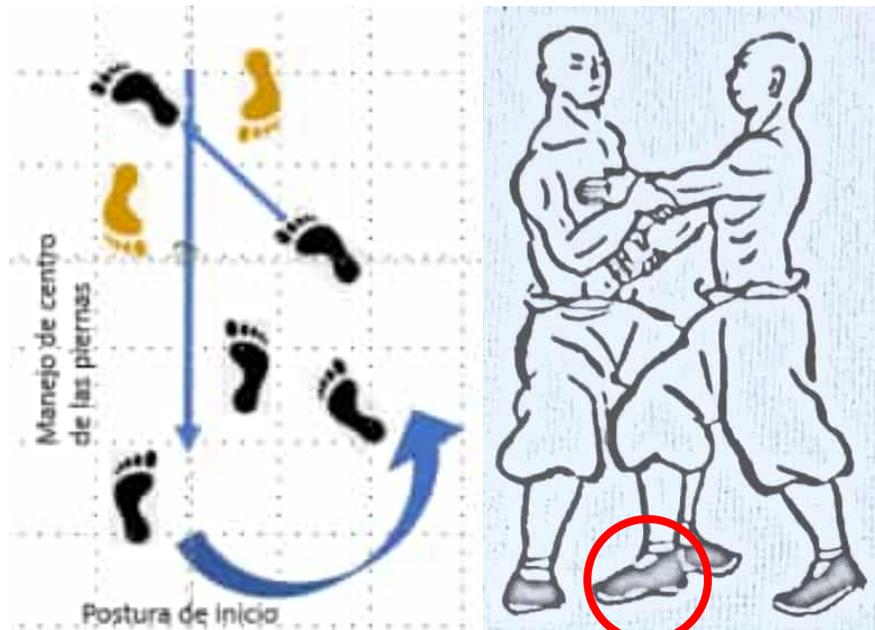
Izquierda, representación del manejo de “ambas piernas”; Derecha, ejemplo de manejo interno de en el “Bubishi”

En el ejemplo del “*Bubishi*”, observamos como la pierna delantera (derecha) del peleador de la derecha está controlando la ingle izquierda del oponente, porque como dice el

Canon Shaolin: "... ¿Cómo podría el oponente defenderse cuando es atacado en la parte inferior (con las piernas) y simultáneamente en la parte superior por técnica manual?".

### b) Manejo del centro de las piernas

En postura de combate de frente al oponente, se gira hacia afuera la pierna trasera en un ángulo de 45° a 90°, en cuanto el pie trasero toca el piso, se impulsa un disparo recto con la pierna delantera el centro de la postura del contrincante.

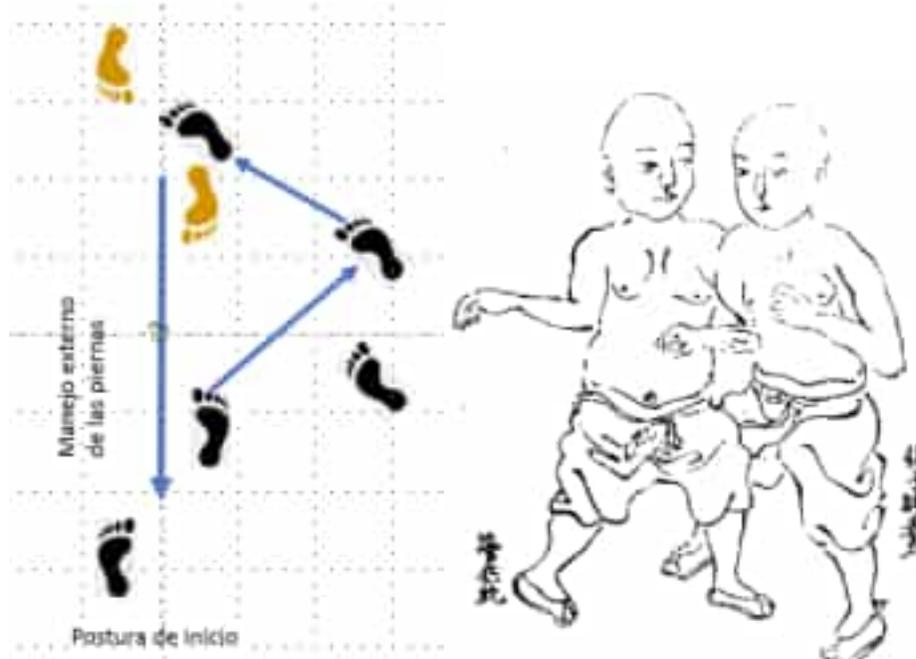


Izquierda, representación del manejo del "centro piernas"; Derecha, ejemplo de manejo del centro de las piernas de en el "Bubishi"

La imagen del "Bubishi", muestra como el monje de la derecha controla el centro de la postura del de la izquierda.

### c) Manejo externo de las piernas

Iniciando en guardia con el pie como espejo (derecho-izquierdo) ante el oponente, se abre la pierna delantera ya sea en lateral o en "zig-zag" sobre la puerta externa del contrincante, con el cuerpo girado hacia el contrario, en cuanto la pierna trasera toca el piso, se dispara inmediatamente para atacar la pierna adelantada por el lado ciego.

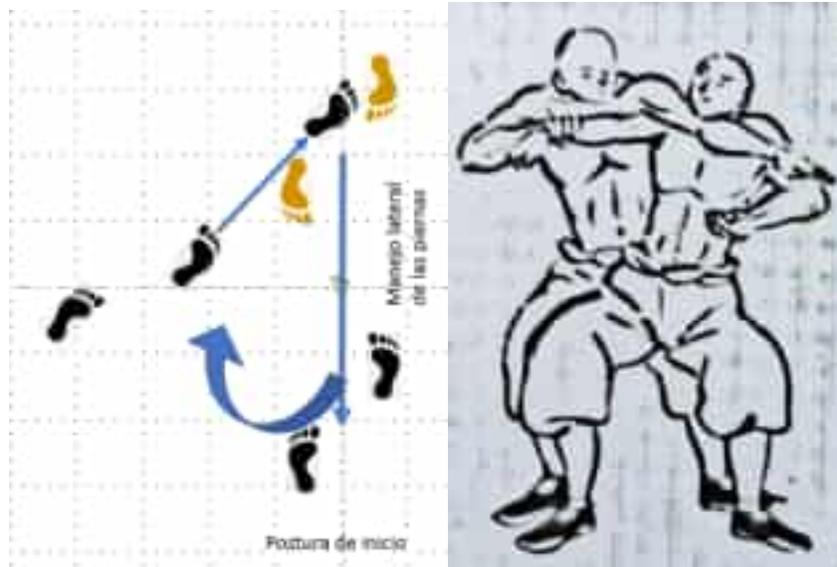


Izquierda, representación del manejo “externo de las piernas”; Derecha, ejemplo en el “Canon Shaolin de Golpe Corto”

En el ejemplo del Canon Shaolin, observamos como el monje de la derecha después de evadir al de la izquierda, entra atacando la pierna izquierda por el ángulo externo al tiempo que tiene el camino libre para golpear con la mano izquierda.

#### **d) Manejo lateral de las piernas**

Uno se encuentra en postura de combate con la misma pierna frente al oponente, se mueve la pierna delantera hacia la puerta externa y punto ciego del contrincante, se gira el cuerpo e inmediatamente se dispara con la pierna trasera para atacar la pierna trasera del contrario.



Izquierda, representación del “manejo lateral de las piernas”; Derecha, ejemplo de esta táctica en el “Bubishi”

La figura de la izquierda muestra como tras evadir el ataque del oponente de la derecha, el peleador de la izquierda ha llenado el espacio y pegado su cuerpo atacando por atrás el centro de gravedad y simultáneamente la pierna trasera del oponente y el cuello para derribarlo.

Finalmente, el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” señala: **“En una postura de combate relajada y flexible, esté listo para disparar los golpes de palma coordinados con el tronco y las piernas, debe saber valorar el ataque entrante para saber evadirlo, protegerse oblicuamente y tomar el camino directo o lateral. Siempre hay que robar medio paso al atacar y manejar de manera natural las técnicas básicas... se debe atacar rápida y continuamente con la palma y los puños sin retraer la mano; la ejecución del robo, corte, derribe y agarre debe estar en coordinación con el impulso de las piernas y el tronco; es fundamental saber cuándo presionar hacia adelante y cuando alejarse, siempre en coordinación con el manejo de las piernas del oponente. El manejo estratégico de las puertas interior y exterior debe ser fluido y flexible, así como la conducción en el rango, ángulo y nivel, involucran al cuerpo de manera integral. Es fundamental entrenar diariamente un mínimo de tres años para ser competente”**.

Cuando dice: “... **En una postura de combate relajada y flexible, esté listo para disparar los golpes de palma coordinados con el tronco y las piernas, debe saber valorar el ataque entrante para saber evadirlo, protegerse oblicuamente y tomar el camino directo o lateral...**” se refiere a la relevancia de asumir una postura de combate flexible sin tensión innecesaria, es decir, basada en el manejo adecuado del modelo 6.13.3 y los “siete arcos” (Santo, 2016 y 2018), permitiendo la movilidad y capacidad óptimas de reacción, resalta la importancia de la sincronización y coordinación del movimiento para desarrollar la máxima potencia en el ataque; resalta la habilidad de valorar correctamente el ataque entrante para contrarrestarlo en el tiempo adecuado con una respuesta contundente.

Un elemento central de este fragmento es la evasión, entendida como un elemento táctico que permita el mínimo desgaste y la máxima conservación de energía, mientras se gana una postura de ventaja táctica, lo que se fortalece con la decisión de optar por un camino directo o lateral según las condiciones del combate.

Donde señala “... **Siempre hay que robar medio paso al atacar y manejar de manera natural las técnicas básicas...**”, se refiere a una estrategia de combate proactiva y directa, donde el enfoque es “ganar” paulatinamente el espacio, para manejar la distancia y el tiempo, actuando justo antes de que el oponente emprenda o concluya una acción.

El “... *manejo natural de las técnicas básicas...*”, enfatiza la importancia de la práctica continua y razonada, que permita la apropiación y asimilación de los gestos técnicos fundamentales con el fin de reproducirlos de manera natural y fluida en el momento que la situación lo requiera sin la mediación del pensamiento (mushin); esta es la diferencia entre la maestría y el desempeño regular,

En el fragmento “... **se debe atacar rápida y continuamente con la palma y los puños sin retraer la mano; la ejecución del robo, corte, derribe y agarre debe estar en coordinación con el impulso de las piernas y el tronco; es fundamental saber cuándo presionar hacia adelante y cuando alejarse, siempre en coordinación con el manejo de las piernas del oponente...**” resalta la importancia de la agilidad y la sincronización corporal y la adaptabilidad como fundamento para el adecuado manejo en una situación de combate, destaca la importancia de la fluidez y encadenamiento de las acciones avanzando y

desarrollando potencia a partir del impulso y la fuerza espirar sin la necesidad de retraer innecesariamente el brazo.

También, el fragmento anterior resalta el aspecto mental, en la manera de como por medio del entrenamiento y la experiencia de combate de baja, media y alta velocidad, se desarrollan las capacidades para discernir cuando avanzar o retroceder para evadir los ataques entrantes; esta elección, debe fundamentarse en un sólido trabajo de pies y el adecuado manejo del “timing” integrando los primeros 4 elementos centrales, sincronizando la capacidad técnica, conocimiento técnico, astucia estratégica y adaptación a la situación de combate.

Cuando señala “... ***El manejo estratégico de las puertas interior y exterior debe ser fluido y flexible, así como la conducción en el rango, ángulo y nivel, involucran al cuerpo de manera integral...***”, la relevancia de equilibrar el ataque y la defensa, sincronizando todo el cuerpo en cada gesto técnico de manera fluida y adaptable.

Una noción relevante es el manejo de las “*puertas interior y exterior*”, es decir, los ángulos para el ataque y la evasión, para manejar de manera eficiente el ritmo y el espacio del combate, desde una perspectiva multidimensional, implementando una “... *conducción en el rango, ángulo y nivel...*”, manejando de manera integral el cuerpo.

Finalmente dice “... ***Es fundamental entrenar diariamente un mínimo de tres años para ser competente...***”, lo que resalta la relevancia del entrenamiento continuo, sistemático y dedicado para desarrollar paulatinamente el conocimiento y la habilidad marcial.

## **Conclusiones**

“*Ashi-Sabaki*” (足裁き) es una noción japonesa que puede interpretarse como “trabajo de pies”, lo que es esencial para el combate directo a corta distancia, resaltando la capacidad para atacar o evadir eficazmente, optimizando el momento, la distancia y la dirección de los movimientos.

El adecuado manejo del “*Ashi-Sabaki*” (足裁き) permite ajustar la velocidad, potencia y precisión de los golpes a partir de la integración y sincronía de todo el cuerpo, especialmente para manejar estratégicamente las puertas “interior” y “exterior”, es decir, el espacio entre o

fuera de los brazos del oponente; otro aspecto fundamental del “trabajo de pies” es el manejo de la observación, anticipación y el timing en una situación de combate, ya que permite saber cuándo avanzar o retroceder, aplicando desplazamientos largos o cortos según sea necesario, siguiendo el principio de *“acompañar la fuerza más que oponerse a ella”*.

## XII. “MUSHIN (無心)”<sup>10</sup>: INTRODUCCIÓN A LA NOCIÓN DE “NO MENTE”<sup>10</sup>

Los tiempos actuales nos colocan en una situación de alta demanda hacia el exterior, somos llamados a responder a estímulos externos continuamente, lo que nos ha alejado de nuestro mundo interno, del contacto con nuestros elementos constitutivos básicos en favor de una “*extraversión forzada*” como lo mencionó Jung.

Desde la perspectiva de las artes marciales tradicionales, la dimensión “Mente” tiene una concepción y características específicas, la mente es una herramienta, un instrumento por medio del cual nos conectamos con el mundo; el punto central de trabajo en las artes marciales y el autocultivo es “liberar” la mente, es decir, desarrollar un estado de paz y silencio en el que se comprenda que las vicisitudes de la vida cotidiana son solo momentos impermanentes.

Es aquí donde se conectan y articulan los seis elementos centrales, el dominio de los tres estados corporales (Sung, Cai y Chin li), para apoyar el trabajo con la mente, encaminándolo hacia el estado de silencio y paz. Si uno logra instalarse en un estado de silencio, el cuerpo se mantendrá ligero y relajado, facilitando la circulación sanguínea y la oxigenación del cuerpo.

Desde la perspectiva de las artes marciales, la “mente” tiene cuatro funciones básicas que es necesario conocer, dominar y refinar, para que estas cumplan su propósito: **pensamiento, intención, visualización y consciencia.**

### **Pensamiento<sup>11</sup>**

Desde la psicología científica, el pensamiento es la capacidad de los individuos para formar ideas y representaciones internas de la realidad, relacionando unas con otras, ponderándolas y asumiendo una postura ante estas.

---

<sup>10</sup> Una primera versión de este capítulo de público en Bezanilla, J, (2022). Wing Chun Kung Fu: “Gong fa” (功法) ver. 1.5. México: Flor de Ciruelo. Alojado en: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/4.pdf>

<sup>11</sup> <https://psiquiatria.com/glosario/index.php?wurl=pensamiento>

También se refiere a las ideas formadas por la mente; es decir, que es la manifestación de la actividad y capacidad creativa de la mente; esta es una definición general que abarca todas las producciones mentales, incluyendo las creativas, racionales reflexivas e imaginativas; es decir que todo aquello que sea producido en la mente es considerado pensamiento.

El concepto de pensamiento hace referencia a procesos mentales, voluntarios o involuntarios, mediante los cuales el individuo desarrolla sus ideas acerca del entorno, los demás o él mismo; es decir, los pensamientos son ideas, recuerdos y creencias en movimiento, relacionándose entre sí.

Pensar es una actividad mental que requiere esfuerzo, y se emplea cuando enfrentamos problemas o situaciones que debemos resolver, el pensamiento implica una actividad global del sistema cognitivo con intervención de los mecanismos de memoria, atención, procesos de comprensión, aprendizaje, procesamiento de la información, etc. Es una experiencia interna e intrasubjetiva.

### **Intención**

La intención, remite directamente al uso de la voluntad, enfocar la atención y los sentidos en una dirección y con el fin de lograr algo; Jung establece que en general poseemos la capacidad de generar dos tipos de pensamiento, retoma a Cristian Wolff, señalando que *“el pensamiento es, pues, un acto del alma, por el cual esta tiene consciencia de sí misma y de las demás cosas que exteriores a ella”*; es un pensamiento que se adapta a la realidad, que tiene aplicaciones prácticas de adaptación.

En este tipo de pensamiento la atención está dirigida, requiere un esfuerzo consciente, lo que implica desgaste y consumo de energía, el pensamiento dirigido, siempre está en relación con el mundo y sus objetos.

## **Imaginación / Visualización<sup>12</sup>**

La imaginación es la máxima expresión de la cualidad creadora de la mente, ya que sus productos pueden emerger sin la mediación de la estimulación de los sentidos.

También se describe como la formación de experiencias en la mente, que pueden ser recreaciones de experiencias pasadas, como recuerdos vívidos con cambios imaginados, o pueden ser escenas completamente inventadas y posiblemente fantásticas; la imaginación permite la visualización y planeación de la aplicación del conocimiento y la experiencia para resolver problemas.

La imaginación implica pensar en posibilidades a partir del uso de la “imaginería”, es decir, el proceso de revivir y recrear en la mente recuerdos de objetos que provienen de la estimulación sensorial.

Las últimas investigaciones en ciencia cognitiva han demostrado que la imaginación se encuentra estrechamente ligada al estado del cuerpo y las condiciones en que este se encuentra, por lo que no es una actividad eminentemente mental, especialmente porque implica el establecimiento de relaciones con el mundo.

### **El “ojo de la mente”**

La noción de un “ojo de la mente” se remonta a la referencia de Cicerón al “*mentis oculi*” durante su discusión sobre el uso apropiado del símil por parte del orador.

Aquí, Cicerón observó que las alusiones a “*la Escila de su patrimonio*” y “*la Caribdis de sus posesiones*” implicaban símiles que eran “demasiado inverosímiles”; y aconsejó al orador que, en cambio, hablara simplemente de “la roca” y “el golfo” (respectivamente), con el argumento de que “*los ojos de la mente se dirigen más fácilmente a los objetos que hemos visto que a los que sólo hemos escuchado*”.

Este concepto fue empleado por primera vez por Tale de Chaucer (c.1387) en lengua inglesa en sus Cuentos de Canterbury; donde dice que uno de los tres hombres que habitaban

---

<sup>12</sup> <https://hmong.es/wiki/Imagination>

en un castillo era ciego y solo podía ver con “los ojos de su mente”; esos ojos “con los que todos los hombres ven después de haber quedado ciegos”.

Este concepto se emplea comúnmente en el proceso para la formación de nuevas imágenes mentales que no se han experimentado a partir de los órganos de los sentidos. Esto también podría estar relacionado con pensar o visualizar los resultados plausibles de algo o alguien en las abundantes situaciones y experiencias de la vida.

## **Consciencia**

Consciencia se entiende como el conocimiento que una persona tiene de lo que siente, lo que piensa y de la motivación de sus actos; proviene de la palabra latina *conscientia*, y esta a su vez del griego συνείδησις (*syneídesis*), compuesta por el prefijo συν- (*syn-*), que significa ‘con’, y εἶδησις (*eídesis*), que traduce ‘conocimiento’, es decir: **“con conocimiento”**.

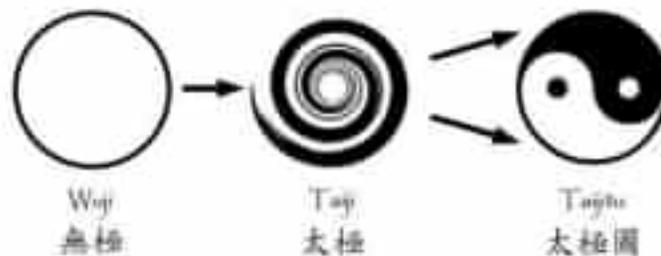
Entonces se entiende como la capacidad que tenemos de reconocernos a nosotros mismos, de conocer de nuestro acontecer interno, externo, así como de los fenómenos que ocurren en el entorno. Por lo que la consciencia tiene una íntima relación con la actividad mental y la habilidad de reconocerla como fenómeno vivo, dinámico y trascendente; así, una persona consciente tiene la capacidad de saber lo que ocurre consigo y su entorno, mientras que la inconsciencia supone la incapacidad de percibir y conocer lo que ocurre.

*“Nuestra consciencia normal cuando estamos despiertos no es más que un tipo especial de consciencia, separada por una finísima película de otras formas potenciales de consciencia completamente distintas. Podemos pasarnos toda la vida sin sospechar siquiera su existencia, pero apliquemos el estímulo necesario y se manifestarán en toda su amplitud...”* (William James. En: Wilber, 1990:17).

Wilber señala que la consciencia es un fenómeno complejo formado por una serie de estados jerárquicos, donde el superior abarca los inferiores, por lo que las distintas perspectivas como las filosóficas, psicológicas o religiosas, se posicionan desde distintos niveles del espectro total de la consciencia. Parte de los avances y propuestas de la física y mecánica cuántica para proponer un conjunto de principios que, desde su perspectiva configuran la evolución de la consciencia.

Esta noción es muy similar a lo propuesto por Carl Gustav Jung, donde considera que nuestro nivel de consciencia actual, es un producto evolutivo de la humanidad, habiéndose originado en los pueblos primitivos donde no había una diferenciación individual, y los procesos obedecían a una dinámica de “representaciones colectivas” o “participaciones místicas”, es decir que prevalecía una consciencia como de colmena, que fue evolucionando hasta que en la “Ilustración” se configuró la primacía del individuo, separándose los sujetos del influjo de la colectividad, así como de su matriz instintiva primigenia.

Wilber propone que todo nivel de consciencia es una unidad en sí misma y al mismo tiempo forma parte de una totalidad más amplia y compleja, por lo que cada estadio posee cuatro impulsos: mantener su individualidad, adaptarse a la totalidad a la que pertenece, ascender a niveles superiores (trascender) y disolverse en niveles inferiores; es decir, que tiene una amplia similitud a la noción oriental del *Dao*.

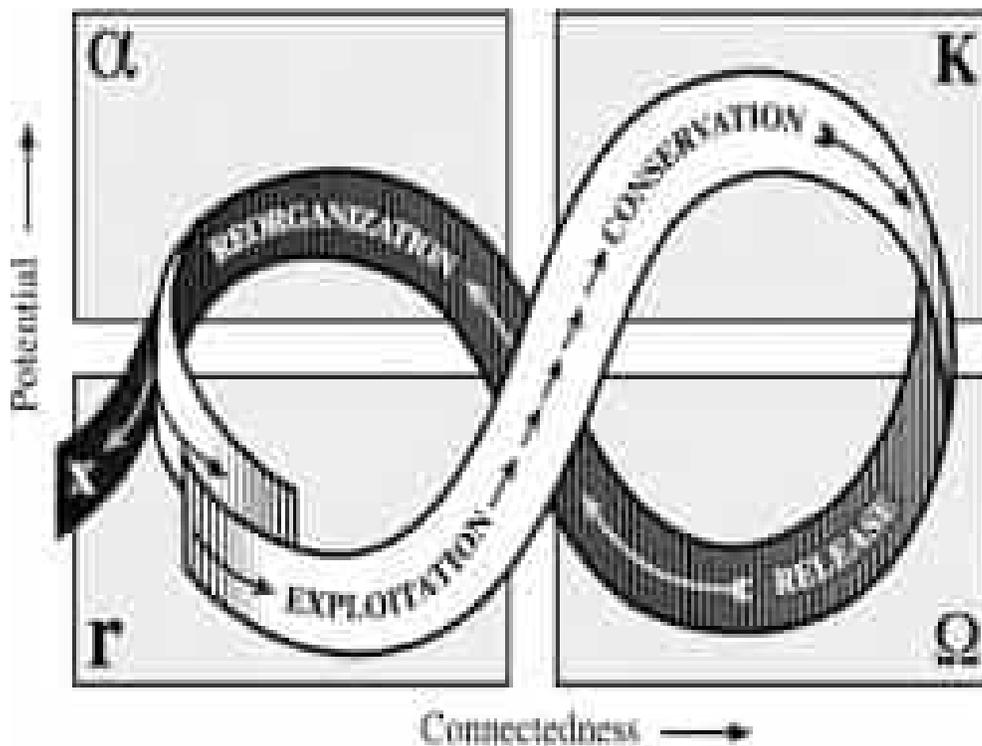


### **Evolución del vacío a la existencia.**

El “Dao” o “Tao”, nos remite al seguimiento del camino de la naturaleza, y tiene una aplicación práctica más allá de las especulaciones ideológico-filosóficas. Esta noción remite al flujo continuo del devenir universal, a la realización de la vida que fluye permanentemente y se mantiene en equilibrio con el universo, sus manifestaciones son palpables en las transformaciones continuas y permanentes de los ciclos naturales y humanos.

El cambio es un flujo constante entre el ser-no-ser-ser, las transformaciones continuas del “yin-yang”, de distensión-contracción, de luminosidad y oscuridad, por lo que la consciencia y sus niveles son parte integral del Dao y su devenir.

La evolución de la consciencia de ninguna manera es un proceso plano y lineal, más bien es dinámico, multidimensional y espiral. Cada estadio incluye y trasciende a sus predecesores.



**Modelo de “Enantiodromía” de Heráclito como representación del flujo y evolución continua de la consciencia.**

Entonces, si nos estancamos en un nivel de consciencia, cerramos y restringimos la posibilidad de evolución, mantenemos un nivel de funcionalidad, pero alejado de la posibilidad de desarrollo total; la evolución proporciona profundidad y autosuperación del estado anterior.

En este sentido, es fundamental que, para el desarrollo continuo de la consciencia, trabajemos de manera dedicada sobre la mente, es decir, que esta se asiente, sea cada vez más silenciosa y durante más tiempo se encuentre en estado de paz.

Señala Confucio en su texto sobre “*El Gran Saber*” (2014) que el Caballero debe saber:

- Conseguir un estado de equilibrio y refinar su moralidad para que sea un reflejo del *Dao* (Camino-Sentido).
- Lograr la paz mental mediante un amplio descanso y reflexión; ya que ante el silencio de la mente el camino se revelará.
- Fijar claramente sus prioridades en relación con su búsqueda de autoperfección.
- Para alcanzar el orden en la familia y el estado, primero debe ordenarse uno mismo, aprendiendo continuamente y ampliando los conocimientos mediante la investigación profunda e intuitiva de las cosas.

Es decir, que conforme trabajamos en la dimensión mental, desarrollamos la capacidad de elegir nuestros pensamientos y saber cuáles detener, entender que el flujo de imágenes, ideas y dialogo interno es como un vendaval de nubes de tormenta que distraen a la mente de la consciencia plena del “***aquí y ahora***”; cuando logramos mantener nuestra mente en silencio, esta se estabiliza y podemos suspender el flujo espontaneo de ideas, imágenes y pensamientos para acceder al silencio.

La práctica de las artes marciales requiere un compromiso de trabajo serio en favor del silencio y la tranquilidad mental, lo que en sí mismo lleva a una mayor integración corporal. La manera de experimentar y corroborar el avance es mediante la capacidad de “entrar” en un estado de silencio de manera intencional (Santo, 2012, 2014, 2016 y 2018), lo que permite disminuir la tensión corporal y profundizar el ritmo de la respiración, es decir, lidiar con los cúmulos de estrés, el miedo y las preocupaciones que provienen del mundo exterior.

Dentro de las artes marciales japonesas se señala que el practicante debe conocer, cultivar y desarrollar el estado de “***Mushin***” o “no mente”.

“***Mushin***” se refiere a la mente no atada o encajonada por ideas ni sentimientos y que por lo tanto se mantiene totalmente abierta a la experiencia; la habilidad técnica en el combate no vale nada si no está acompañada de tranquilidad interior, de un espíritu constantemente alerta; sólo cuando un guerrero se libra de miedos y rencores, cuando trasciende su ego y sus apegos, es capaz de actuar y responder sin vacilaciones ante cualquier oponente. El guerrero ya no se detiene en pensamientos sobre lo que ha de hacerse. Sus respuestas son

instantáneas y guiadas por una intuición superior. El maestro de zen Taken Sōhō afirma: *“Es la falta de flujo lo que daña. Para un guerrero dejar de fluir equivale a morir. El espadachín que combate no debe pensar en sí mismo ni siquiera en su adversario. Simplemente debe fluir siguiendo su subconsciente”*. El guerrero actúa en forma instintiva, sin pensar, con su mente en silencio y totalmente consciente.

***“El estado de mushin consiste en permanecer con la mente en blanco sin anular las capacidades de percepción; en no pensar, de ahí su nombre.***

***Uno no se desconecta del mundo ni de la realidad circundante; simplemente la percibe, pero no la intelectualiza, no la juzga.***

***Pasa por delante de nosotros, pero no la cuestionamos, no nos damos por enterados.***

***Es un estado parecido a la indiferencia, pero en estado consciente.”***

Un ejercicio muy útil para el conocimiento, desarrollo y perfeccionamiento la dimensión mental es la meditación de la atención plena descrita en el *“Anapanasati”* Sutta (Vimalaramsi, 2014).

La meditación, como técnica de silencio, expansión de la conciencia y vivencia espiritual de plenitud, es un procedimiento común en todas las religiones a lo largo de la Historia de la Humanidad. Se pretende con ello experimentar un estado diferente de conciencia que, conllevaría una serie de efectos positivos en el ámbito fisiológico y psicológico.

Está demostrado que la Meditación tiene amplios beneficios en el ámbito psicológico y fisiológico que la convierten en una práctica de manejo mental muy útil. No resultaría difícil encontrar explicaciones apropiadas desde la psicología científica de los beneficios de la meditación, y es que tanto en ella participan de forma relevante procesos atencionales, emocionales, o de condicionamiento que favorecen la autorregulación del organismo. Los requisitos generales para meditar son:

- Practicarla en un lugar tranquilo.
- Elegir una postura cómoda.
- Concentrarse en un estímulo.

-Actitud pasiva.

La elección del lugar donde practicarla tiene menos importancia, ya que la práctica puede, y debería, realizarse en cualquier lugar y, especialmente, allá donde sea necesario.

Algo similar habría que comentar respecto a la postura. Si bien se recomienda una posición cómoda en la que sea posible dedicarse a la meditación durante al menos veinte minutos, no tiene un significado especial, ni se buscan una serie de efectos sobre la respiración o musculatura que exijan una serie de posiciones determinadas, como en el yoga. Simplemente debe ser una postura cómoda para que no se produzcan sensaciones molestas que interfieran con la meditación.

Se trata de un procedimiento pasivo de manejo mental. Subrayo esto, puesto que, efectivamente se trata de una forma de alejar la mente de cualquier fuente de perturbación manteniendo la atención en la respiración. El procedimiento es pasivo, en tanto que no hay que luchar para conseguir nada, excepto el seguimiento consciente de la respiración.

Psicológicamente: ***la meditación es un procedimiento sencillo en su práctica y que tiene efectos relativamente tempranos. Consiste en un método de control mental, como podría ser la detención de pensamiento y el silencio del diálogo interior*** (Cautela, 1978), o la supresión articularia, se trata de un procedimiento pasivo, en el que no hay que luchar contra los pensamientos o las imágenes mentales intrusivas, sino que la única tarea en la que hay que enfocarse es en el seguimiento natural de la respiración. Toda la atención se centra en ella. El organismo no está reactivo a fuentes externas o internas que lo perturban habitualmente y, por lo tanto, es un momento apropiado para su propia autorregulación (Schwartz, 1978), con los beneficios psicológicos y fisiológicos que conlleva.

Señala el “*Anapanasati*” Sutta (2007):

*“Ananda, primo, amigo y discípulo devoto de Buda, le preguntó una vez si había alguna cualidad particular que uno debiera cultivar especialmente para alcanzar un despertar completo. Buda le respondió: estar concentrado en la respiración.*

*Imaginemos el caso de un monje que sale a la espesura, busca la sombra de un árbol o se instala en una casa vacía, se sienta doblando sus piernas en cruz, mantiene su cuerpo erecto, y empieza a concentrarse. Siempre consciente, inspira; siempre consciente, expira.*

*Cuando hace una inspiración larga, es consciente de que está haciendo una inspiración larga; o cuando hace una expiración larga, es consciente de que está haciendo una expiración larga. Cuando hace una inspiración corta, es consciente de que está haciendo una inspiración corta; o cuando hace una expiración corta, es consciente de que está haciendo una expiración corta. Aprende a inspirar sintiendo todo su cuerpo y a expirar sintiendo todo su cuerpo. Aprende a inspirar calmando los procesos corporales, y a expirar calmando los procesos corporales.*

*Aprende a inspirar sensible al éxtasis, y a expirar sensible al éxtasis. Aprende a inspirar sensible al placer, y a expirar sensible al placer. Aprende a inspirar sensible a los procesos mentales, y a expirar sensible a los procesos mentales. Aprende a inspirar calmando los procesos mentales, y a expirar calmando los procesos mentales.*

*Aprende a inspirar sensible a la mente, y a expirar sensible a la mente. Aprende a inspirar satisfaciendo la mente, y a expirar satisfaciendo la mente. Aprende a inspirar serenando la mente, y a expirar serenando la mente. Aprende a inspirar liberando su mente, y a expirar liberando su mente.*

*Aprende a inspirar centrándose en la inestabilidad, y a expirar centrándose en la inestabilidad. Aprende a inspirar centrándose en la ecuanimidad, y a expirar centrándose en la ecuanimidad. Aprende a inspirar centrándose en la extinción, y a expirar centrándose en la extinción. Aprende a inspirar centrándose en la renuncia, y a expirar centrándose en la renuncia.”*

### **神Shén (Espíritu Creativo)**

Dice Becerril (1992), que la traducción de *Shén* como espíritu, es altamente limitada, ya que la concepción filosófico-religiosa de espíritu en occidente, si bien tiene paralelismos con la concepción china, no es exacta; considera que debiera incluirse un adjetivo ya que desde la

perspectiva del pensamiento oriental, todo se vincula con una acción en un contexto, por lo que propone nombrarlo ***“espíritu creativo”***.



**Caligrafía de “Shen”.**

Igualmente, Páez-Casadiegos (2015), señala que el ideograma *Shén* está compuesto por dos partes, la de la izquierda “... *connota signos referentes a todo lo que es elevado, a una idea de totalidad, pero también la imagen sutil-especular de aquello que se refleja en la mente ...*”, mientras que la de la derecha muestra dos manos agarrando una cuerda, lo que da la idea de expansión o explicación. Entonces, Shen es la primera dimensión donde se reflejan las manifestaciones vitales, y la esfera por donde fluye la vida.

Por ello, desde esta concepción somos un todo integrado, en nosotros no hay una división mente-cuerpo, sino una realidad integrada y compleja, por ello un desequilibrio vital se refleja en el cuerpo, y los desequilibrios del cuerpo los percibe el *Shén*.

*Shén* es un principio creador que no solo rige los aspectos físicos de una persona, sino también todo el conjunto de sus cualidades psíquicas y emocionales, además de la forma como se relaciona con el Universo; engloba todas nuestras facultades mentales, entre las que se incluyen el pensamiento racional, la intuición, el espíritu, la atención, la voluntad y el ego. El pensamiento tradicional chino distingue cuatro aspectos principales en el espíritu: “*hun*”, el alma humana, asociada con “Yang” y el Cielo; “*bo*”, el alma animal, asociada con “Yin” y la Tierra; “*yi*”, pensamiento y conciencia; “*ji*”, intento y fuerza de voluntad.

A diferencia del dualismo occidental, que santifica al espíritu como una entidad independiente situada por encima y más allá del cuerpo, el *daoísmo* considera el espíritu creador como el florecimiento de la Trinidad, donde la esencia (cuerpo) sirve como raíz y la energía (Qi) como tallo o tronco. Sólo unas raíces bien alimentadas y plantadas en un suelo fértil pueden generar un tallo resistente y hermosas flores. Las raíces débiles y desnutridas y las ramas secas y quebradizas sólo producen flores débiles y ajadas.

El espíritu creativo o creador que proviene del enfoque y la consciencia, la potencia que emerge al integrarse el pensamiento y la emoción, la intención y la acción. El desarrollo interno en las artes marciales tradicionales depende del abandono de la fuerza bruta para dar lugar a la sutileza de la resonancia natural; *Shén*, es la armonía de la mente con el cuerpo, que llega a su máximo en un momento en el que se libera en un instante la fuerza.

Un buen luchador puede ver la oportunidad de atacar instantáneamente cuando pasa por el ojo, pero es fundamental poder mantener la mente tranquila, reaccionar al mismo tiempo en que se mueve el oponente sin ningún pensamiento, enfocado solo en lo que ocurre aquí y ahora, ya que así la capacidad de ver, los movimientos ofensivos y defensivos se vuelven ilimitados.

*"La práctica de las artes [marciales] requiere el gasto de energía. Si no reemplaza esa energía, se agotará. Entonces su entrenamiento lo debilitará en lugar de fortalecerlo. Lo que toma de su cuerpo que debes reemplazar. Por eso debemos seguir el San Bao" (DeMaría, s/a).*

*"Espero que los artistas marciales estén más interesados en la raíz de las artes marciales que en sus diferentes y ornamentales ramas, flores u hojas. Es inútil argumentar que hoja aislada, que modelo de rama o que flor atractiva te gusta. Si entiendes la raíz comprenderás todos sus brotes" (Bruce Lee, 1990).*

Los textos clásicos resaltan la importancia de la integración del cuerpo y la mente, del trabajo con los seis elementos centrales para que la intención se integre con el "*Shén*", y la mente siga a la respiración como lo dijo el Buda arriba.

## CONCLUSIONES DE LA SEGUNDA PARTE

En esta segunda parte hemos emprendido un viaje sobre los principios elementales para iniciar y perfeccionar la práctica de artes marciales, es decir, el entrenamiento en la dimensión “físico-técnica”, y requiere una intensa preparación y acondicionamiento físico, la adaptación biomecánica y el conocimiento de los gestos técnicos esenciales, para desarrollar un adecuado nivel de habilidad y entrenamiento mental.

Iniciamos con un acercamiento a la relevancia de la respiración y el seguimiento de la frecuencia cardíaca, transitamos hacia los fundamentos biomecánicos de la “postura de guardia”, la biomecánica de “*Irimi*”, el “disparo de entrada”, los principios del “*Ashi sabaki*”, el manejo de pies, además de “*Mushin*” o “no mente” y su relevancia para las artes marciales.

La exploración de estos elementos fundamentales refleja que la adecuada y eficaz ejecución de las artes marciales requiere la armonización, sincronización e integración psicofísica; nos aproximamos a estudiar cómo la fisiología, biomecánica y habilidades físicas básicas se articulan para formar el piso y soporte sobre la que se construirá la práctica marcial; así mismo visualizamos la importancia del entrenamiento consciente, que permita potenciar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones.

Vimos como el dominio y perfeccionamiento del “trabajo de pies”, constituye un elemento crucial para el desempeño efectivo en el combate; entendimos como un “*Ashi sabaki*” realizado de manera adecuada, permite el manejo de la distancia, la evasión efectiva y el posicionamiento adecuado para atacar de manera contundente.

Nos aproximamos de manera introductoria a la noción de “*Mushin*” (no mente), sumamente relevante práctica marcial, resaltando que la entrada en un estado de “*Mushin*”, permite responder de manera instintiva y espontánea, alejada del pensamiento racional. “*Mushin*” es un estado de consciencia que debe entrenarse y aplicarse en la vida cotidiana, con el fin de que sea replicable y natural en una situación de combate.

## REFERENCIAS

- Ackerley, R., Aimonetti, J. M., & Ribot-Ciscar, E. (2017). *Emotions alter muscle proprioceptive coding of movements in humans*. Scientific reports, 7(1).
- Adesida Y, Papi E, McGregor AH. (2019) *Exploring the Role of Wearable Technology in Sport Kinematics and Kinetics: A Systematic Review*. Sensors (Basel). Apr 2;19(7):1597.
- Aguilar, G., & Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, 15(1).
- Ajimsha, M. S., Shenoy, P. D., & Gampawar, N. (2020). *Role of fascial connectivity in musculoskeletal dysfunctions: A narrative review*. Journal of bodywork and movement therapies, 24(4).
- Alarcón-Tamayo, M; González-Vázquez, M; Bárzaga-Rodríguez, Y. (2022) *Los ejercicios físicos de bajo impacto como un recurso terapéutico y rehabilitador en personas adultas hipertensas*. Revista Olimpia Universidad de Granma, Cuba vol. 19, núm. 1.
- Ali, A., M.P. Caine, and B.G. Snow (2007). *Graduated compression stockings: physiological and perceptual responses during and after exercise*. J. Sports Sci. 25.
- Alonso, M. y Finn, E. (1986) *Física. Volumen I: Mecánica*. Addison – Wesley Iberoamericana.
- Alonso, M. y Finn, E. (1986) *Física. Volumen I: Mecánica*. Addison – Wesley Iberoamericana.
- Álvarez-Huerta, R. (2020) *Entrena inteligente, pelea fácil*. Consultado el 23 de noviembre de 2023 en: <https://fightbyscience.com/wp-content/uploads/2020/05/guia-de-entrenamiento-gratuita-entrena-inteligente-pelea-facil-entrena-inteligente-pelea-facil.pdf>
- Amado, M. (2018). *Las cadenas fisiológicas en la medicina osteopática*. Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina, Bogotá.
- Amaro, A; Russell, C y González, J. (2018) *Fundamentos teóricos- metodológicos de la preparación psicológica del luchador*. Vol. 15, No. 38.
- Analayo. (2006). *Satipatthana: The Direct Path to Realization*. Windhorse Publications.
- Anapanasati Sutta: Majjhima Nikaya 118, traducción al inglés por Thanissaro Bhikkhu. Disponible en: <https://www.accesstosight.org/tipitaka/mn/mn.118.tha.html>
- Anapanasati Sutta: Mindfulness of Breathing. (2006) Thanissaro Bhikkhu (Trad).
- Antohe, B. A., Alshana, O., Uysal, H. Ş., Rață, M., Iacob, G. S., & Panaet, E. A. (2024). *Effects of Myofascial Release Techniques on Joint Range of Motion of Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. Sports (Basel, Switzerland), 12(5).
- Antoniadis, A. (s/a) *Fa Jing: explosive power*. En: <http://www.martialarts-london.co.uk/martial-arts-articles/fa-jing.html>
- Aponte-Cáceres J.A.; Segura-Caicedo, D.E. (2022) *Valoración de la potencia anaeróbica en taekwondo. Una revisión sistemática*. Revista Digital: Actividad Física y Deporte Enero-Junio 2022-Volumen 8 No. 1.
- Aquino, T. (2001). *Suma de Teología*. Biblioteca de autores cristianos, Madrid, España.
- Arenas-Salazar, J; Martínez-Forero, A y Noriega-Villamizar, J. (2015) *Análisis Cinemático de la Técnica Tai Otoshi en una Deportista de Alto Rendimiento de la Liga Santandereana de Judo*. Tesis de grado, Universidad Santo Tomas Bucaramanga, División de Ciencias de la Salud, Facultad Cultura Física, Deporte Y Recreación.
- Arias-Padilla, I; Cardoso-Quintero, T; Aguirre-Loaiza, H; y Arenas, J. (2016). *Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto*. Psicogente, 19(35).
- Assmann, J. (2001). *The Search for God in Ancient Egypt*. Cornell University Press.
- Austin, J. H. (1998). *Zen and the brain: Toward an understanding of meditation and consciousness*. MIT Press.
- Baars, B. J. (1997). *In the theater of consciousness: The workspace of the mind*. Oxford University Press.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Ball, J.R., Harris, C.B., Lee, J. et al. (2019) *Lumbar Spine Injuries in Sports: Review of the Literature and Current Treatment Recommendations*. Sports Med - Open 5, 26 (2019). <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0199-7>

- Barbosa Granados, S. (2007). *La psicología del deporte: una perspectiva hispanoamericana*. MedUNAB, 10(1).
- Barnett, A. (2006). *Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: does it help?* Sports Med. 36.
- Barrett, E. (2004), *The Qi connection: A study in studying Qi*. Presidential Scholars Theses (1990 – 2006). 17.
- Batchelor, S. (1998). *Buddhism without Beliefs: A Contemporary Guide to Awakening*. Riverhead Books.
- Baxter, W y Sagart, L. (2013) *Old Chinese: A NEW RECONSTRUCTION*. Oxford University Press.
- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2021). *Neuroscience: Exploring the Brain*. Wolters Kluwer.
- Becerril, V. (1992) *El Dao en acción: Textos clásicos de Taiji Quan para practicar hoy*. México, Árbol Editorial.
- BeDuhn, J. (2000). *The Manichaeon Body: In Discipline and Ritual*. Johns Hopkins University Press.
- Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. William Morrow and Company.
- Betteridge, A. (2013). *The art of meditation: A guide for beginners*. Smashwords.
- Bezanilla, J. (2022) *Wing Chun No.1: "Gong fa" (功法) "Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu interno"*. México: Flor de Cerezo. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/2/1.pdf>
- Bhikkhu Bodhi. (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikaya*. Wisdom Publications.
- Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1).
- Bochmann, R.P., W. Seibel, E. Haase, V. Hietschold, H. Rodel, and A. Deussen (2005). *External compression increases forearm perfusion*. *J. Appl. Physiol.* 99.
- Bock, D. (s/a) *Estrategia de artes marciales y teoría de los cinco elementos de la medicina china*. Consultado en: <https://www.heartofheart.org/?p=4457>
- Bohm, D. (2008). *La Totalidad y el Orden Implicado*. Editorial Kairos.
- Bond, V., R.G. Adams, R.J. Tearney, K. Gresham, and W. Ruff (1991). *Effects of active and passive recovery on lactate removal and subsequent isokinetic muscle function*. *J. Sports Med. Phys. Fit.* 31.
- Bordoni, B., & Myers, T. (2020). *A Review of the Theoretical Fascial Models: Biotensegrity, Fascintegrity, and Myofascial Chains*. *Cureus*, 12(2).
- Bordoni, B., Sugumar, K., & Varacallo, M. (2023). *Myofascial Pain*. In StatPearls. StatPearls Publishing.
- Boyce, M. (1979). *Zoroastrians: Their Religious Beliefs and Practices*. Routledge.
- Brach, T. (2004). *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. Random House.
- Brandmeyer, T; Delorme, A; Wahbeh, H. (2019) *The neuroscience of meditation: classification, phenomenology, correlates, and mechanisms*. En *Progress in Brain Research*. Elsevier. En: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0079612318301596?via%3Dihub>
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). *Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I—Neurophysiologic model*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(1).
- Buddhist Text Translation Society. (2009). *The Surangama Sutra: A New Translation with Excerpts from the Commentary by the Venerable Master Hsuan Hua*. Buddhist Text Translation Society.
- Burke, D. T., Protopapas, M., Bonato, P., Burke, J. T., & Landrum, R. F. (2011). *Martial arts: time needed for training*. *Asian journal of sports medicine*, 2(1).
- Busquet, L. (2006). *Las cadenas musculares (Tomo IV). Miembros inferiores*. Barcelona: Paidotribo.
- Busquet, L. (2006). *Las cadenas musculares. Tronco, columna cervical y miembros superiores*. Tomo I (8ª edición). Barcelona: Paidotribo.
- Busquet, L. (2013). *Las cadenas fisiológicas (Tomo II) La cintura pélvica y el miembro inferior*. Barcelona: Paidotribo.
- Busquet, L. (2019). *Las cadenas musculares (Tomo III): La pubalgia (Las cadenas fisiológicas)*. Barcelona: Paidotribo.
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2).
- Cámara-Calmaestra, R., Martínez-Amat, A., Aibar-Almazán, A., Hita-Contreras, F., de Miguel Hernando, N., & Achalandabaso-Ochoa, A. (2022). *Effectiveness of Physical Exercise on Alzheimer's disease*. *A*

- Systematic Review*. The journal of prevention of Alzheimer's disease, 9(4).
- Campbell, J. (1972). *El héroe de las mil caras*. Fondo de Cultura Económica.
  - Cantón Chirivella, E. (2010). *LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO PROFESIÓN ESPECIALIZADA*. Papeles del Psicólogo, 31(3), 237-245.
  - Cantón Chirivella, E. (2016). *La especialidad profesional en Psicología del Deporte*. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 1(1), 1-12.
  - Carter, R., 3rd, T.E. Wilson, D.E. Watenpugh, M.L. Smith, and C. G. Crandall (2002). *Effects of mode of exercise recovery on thermoregulatory and cardiovascular responses*. J. Appl. Physiol. 93.
  - Castellanos, N. (25 nov 2019). *Postura y cerebro, Chikung*. Nazareth Castellanos [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=zWhG1cBQGHY>
  - Castro-Paniagua, W. G., & Oseda-Gago, D. (2017). Estudio de estrategias cognitivas, metacognitivas y socioemocionales: Su efecto en estudiantes. Opción, 33(84),
  - Cauas-Esturillo, R; y Herrera-Garin, M. (2008). *LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN CHILE*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 3(1), 113-124.
  - Cervantes Herrera, A. del R., & Pedroza Cabrera, F. J. (2017). *Patrones de intercambio conductual que predicen el éxito en combates de taekwondo*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, No. 1; consultado el 25 de marzo de 2024 en: [https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/13469/1/0214-9877\\_2017\\_1\\_2\\_341.pdf](https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/13469/1/0214-9877_2017_1_2_341.pdf)
  - Cesaris, M. (2019) *La ciencia olvidada del puño vertical*. Consultado el 20 de septiembre de 2023 en: <https://www.muaythai.it/the-forgotten-science-of-the-vertical-punch/?lang=es>
  - Chah, A. (1987). *A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Achaan Chah*. Shambhala Publications.
  - Chan, C. y Rudins, A. (1994) *Foot Biomechanics During Walking and Running*. En: [https://doi.org/10.1016/S0025-6196\(12\)61642-5](https://doi.org/10.1016/S0025-6196(12)61642-5)
  - Chan, S. (2009) *Human Nature and Moral Cultivation in the Guodian 郭店 Text of the Xing Zi Ming Chu 性自命出 (Nature Derives from Mandate)*. Springer.
  - Chan, S. (2014) *Review Article of "The Bamboo Texts of Guodian: A Study & Complete Translation."* By Scott Cook. Journal of Chinese Studies No. 59
  - Chan, S. (2019) *Dao Companions to Chinese Philosophy*. Springer.
  - Chan, W. (1963). *A Source Book in Chinese Philosophy*. Princeton University Press.
  - Chang, C. (1977). *The Tao of Love and Sex: The Ancient Chinese Way to Ecstasy*. Penguin Publishing Group.
  - Chen KW. (2004) *An analytic review of studies on measuring effects of external QI in China*. Altern Ther Health Med. Jul-Aug;10(4)
  - Chia, M., & Li, J. (1993). *Chi Nei Tsang: Internal Organs Chi Massage*. Healing Tao Books.
  - Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). *Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis*. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15(5), 593-600.
  - Chödrön, P. (2001). *The places that scare you: A guide to fearlessness in difficult times*. Shambhala Publications.
  - Chóliz, M. (2018) *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*. Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia en: <https://www.uv.es/=cholz/RelajacionRespiracion.pdf>
  - Chuan, J. (2019) *Using Wearable Sensors In Combat Sports*. Consultado el 24 de noviembre de 2023 en: <https://sportstechnologyblog.com/2019/09/02/using-wearable-sensors-in-combat-sports/>
  - Chuen, L. (2002) *Chi Kung. El camino de la energía*. Editorial Integral.
  - Chulvi-Medrano, I., & Masiá-Tortosa, L. (2012). *ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR UTILIZANDO MÁQUINAS ELÍPTICAS*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 12(45), 170-178.
  - Cid-Calfucura, I., Herrera-Valenzuela, T., Franchini, E., Falco, C., Alvia-Moscoso, J., Pardo-Tamayo, C., Zapata-Huenuellán, C., Ojeda-Aravena, A., & Valdés-Badilla, P. (2023). *Effects of Strength Training on Physical Fitness of Olympic Combat Sports Athletes: A Systematic Review*. International journal of environmental research and public health, 20(4).

- Coffey, V., M. Leveritt, and N. Gill (2004). *Effect of recovery modality on 4-hour repeated treadmill running performance and changes in physiological variables*. J. Sci. Med. Sport 7.
- Cohen, K. S. (1997). *The Way of Qigong: The Art and Science of Chinese Energy Healing*. Ballantine Books.
- Confucio (2014) *Los Cuatro Libros [Trad. Joaquín Pérez Arrollo]*. Barcelona, Paidós.
- Contreras, F; Espinosa, M; Moya, E. (2022) *Manual de Actividades Prácticas en Fisiología del Ejercicio*. Pontificia Universidad Católica de Chile. En: <https://kinesiologia.uc.cl/wp-content/uploads/2022/04/Manual-de-Actividades-Pr%C3%A1cticas-en-Fisiolog%C3%ADa-del-Ejercicio.pdf>
- Cook, C. (1999) *Defining Chu: Image and Reality in Ancient China*. University of Hawaii Press.
- Cook, S. (1997) *Xun Zi On Ritual And Music*. Monumenta Serica, Vol. 45; Maney Publishing.
- Cook, S. (2012). *The Bamboo Texts of Guodian: A Study and Complete Translation*, Vol. 1. New York: Cornell University East Asia Program.
- Cowen, V. S., & Adams, T. B. (2005). *Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: Results of a pilot study*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(3).
- Craig, A. D. (2009). *How do you feel--now? The anterior insula and human awareness*. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(1).
- Creswell, J. D. (2017). *Mindfulness interventions*. *Annual Review of Psychology*, 68.
- Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2017). *Interoception and emotion*. *Current Opinion in Psychology*, 17.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2004) *MATERIAL VIRTUE: Ethics and the Body in Early China*. Koninklijke Brill NV, Leiden.
- Cuevas Ferrera, R. (2011). *Desarrollo de la psicología del deporte en el estado de Yucatán*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2).
- Culadasa et al. (2017). *The Mind Illuminated: A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science*. Atria Books.
- Dalai Lama. (1992). *The Meaning of Life: Buddhist Perspectives on Cause and Effect*. Wisdom Publications.
- Dalai Lama. (2001). *La ética para el nuevo milenio*. Circulo de Lectores.
- Dalai Lama. (2009). *The union of bliss and emptiness: Teachings on the practice of Guru Yoga*. Snow Lion Publications.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. G.P. Putnam's Sons.
- Damasio, A. (2010). *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. Pantheon Books.
- Damián, R. (2012) *Efectos del entrenamiento de la potencia en el golpe recto de boxeo con la máquina powermerlo*. Tesis doctoral, Universidad de Baja California, México.
- Damián-Merlo, R. (2015) *Desarrollo de potencia en los deportes de combate*. Team Latino, consultado el 28 de febrero de 2024 en: <https://g-se.com/desarrollo-de-la-potencia-en-los-deportes-de-combate-bp-x57cfb26db681a>
- Daneshvar, A and Sadeghi, H. (2014) *Comparing the main anthropometric and biomechanics indices of elite male adult wushu athletes in two taolu and sanda parts*. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences* ISSN: 2231– 6345 (Online) An Open Access, Online International Journal Available at [www.cibtech.org/sp.ed/jls/2015/04/jls.htm](http://www.cibtech.org/sp.ed/jls/2015/04/jls.htm)
- Davidson, R. J. et al. (2003). *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*. *Psychosomatic Medicine*, 65(4).
- Dawson, B., S. Cow, S. Modra, D. Bishop, and G. Stewart (2005). *Effects of immediate post-game recovery procedures on muscle soreness, power and flexibility levels over the next 48 hours*. *J. Sci.Med. Sport* 8.
- De María, F. (s/a) *San Bao: The Three Treasures*. Consultado el 05 de enero de 2021 en: <http://www.kungfu.org/messagegm31.shtml>
- Deshimaru, T. (2014) *Zen y artes marciales*. EQUIPO DIFUSOR DEL LIBRO, S.L.

- Desikachar, T. K. V. (1995). *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Inner Traditions International.
- Dhammananda, K. S. (2002). *What Buddhists Believe*. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society Malaysia.
- Dischiavi, S. L., Wright, A. A., Hegedus, E. J., & Bleakley, C. M. (2018). *Biotensegrity and myofascial chains: A global approach to an integrated kinetic chain*. *Medical hypotheses*, 110.
- Dixon, E. M., Kamath, M. V., McCartney, N., & Fallen, E. L. (1992). *Neural regulation of heart rate variability in endurance athletes and sedentary controls*. *Cardiovascular research*, 26(7).
- Duffield, R., J. Cannon, and M. King (2010). *The effects of compression garments on recovery of muscle performance following high-intensity sprint and plyometric exercise*. *J. Sci. Med. Sport* 13.
- Eckhart, M. (1983). *Obras alemanas. Tratados y sermones*. (Brugger, I. M. de., Trad., introducción y notas). Barcelona: Edhasa.
- Eckhart, M. (2009). *Comentario al vangelo di Giovanni*. (Vannini, M., Introduzione, traduzione, note e indici). Roma: Città Nuova.
- Eisner, C. (2018) *Clásicos marciales: el canon completo del puño en verso*. Consultado el 1 de junio de 2022, en: <https://chinesemartialstudies.com/2018/10/25/martial-classics-the-complete-fist-cannon-in-verse/>
- Escobar, N. (s/a) *El rastreo conceptual como estrategia para la producción textual*. Consultado el 1 de junio de 2022 en: <https://media.utp.edu.co/referencias-bibliograficas/uploads/referencias/ponencia/m705pdf-FaDmG-articulo.pdf>
- Espartero, J., Villamón, M., & González, R. (2011). *Artes marciales japonesas: prácticas corporales representativas de su identidad cultural*. *Movimiento*, 17(3).
- Eston, R., & Peters, D. (1999). *Effects of cold water immersion on the symptoms of exercise-induced muscle damage*. *Journal of Sports Sciences*, 17(3).
- Evangelos C. (2019). *A Method of Systems Science for Planning Martial Training*. *International Journal of Martial Arts*, 5.
- Farb NA, Segal ZV, Mayberg H, Bean J, McKeon D, Fatima Z, Anderson AK. (2007) *Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference*. *Soc Cogn Affect Neurosci*. Dec;2(4)
- Farrell C, Turgeon DR. *Normal Versus Chronic Adaptations to Aerobic Exercise*. [Updated 2023 May 29]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-.
- Farzaneh-Hesaria, A; Mirzaeib, B; Mahdavi-Ortakanda, S; Rabienejad, A; Nikolaïdis, P.T. (2014) *Relación entre potencia aeróbica y anaeróbica y el Special JudoFitness Test (SJFT) en judokas varones iraníes de élite*. *Apunts Med Esport*; 49(181).
- Fernandes Da Costa, L. O., Sobarzo Soto, D. A. ., José Brito, C., Aedo-Muñoz, E., & Miarka, B. (2024). *Fuerza dinámica y potencia muscular en atletas de jiu-jitsu brasileño de élite y no élite: una revisión sistemática con metanálisis (Dynamic strength and muscle power in elite and non-elite Brazilian jiu-jitsu (BJJ) athletes: a systematic review with meta-analysis)*. *Retos*, 52.
- Fernandes, FM; Wichi, RB; Silva, VF; Ladeira, APX and Ervilha, UF. (2011) *Biomechanical methods applied in martial arts studies*. *Journal of Morphological Sciences*, vol. 28, no. 3.
- Ferrer, P. (s/a) *Dos visiones del cuerpo: transhumanismo y personalismo*. En: <https://proyectoscio.ucv.es/articulos-filosoficos/pilar-ferrer-cuerpo/>
- Feuerstein, G. (1998). *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Hohm Press.
- Foucault, M. (1982). *Historia de la locura en la época clásica*, 2 tomos, México, FCE.
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fuentes, M. (2016) *QiGong e Interculturalidad: Practica corporal y pensamiento chino en Barcelona*. Universidad Autónoma de Barcelona, Tesis doctoral.
- Funakoshi, G. (1972). *Karate Do Kyohan: The Master Text*. Tokyo: Kodansha International.
- Galvany, A. (2003) *Estudio preliminar de un manuscrito taoísta hallado en china: Tai Yi Sheng Shui*. Asociación Española de Orientalistas, XXXIX.
- Gamardo-Hernández, P. F., (2019). *Fisiología del deporte y del ejercicio físico*. *Prácticas de Campo y Laboratorio*. *Revista de Investigación*, 43(96), 222-224.

- García, A. (2017) *Dolor de rodilla en artes marciales: causas y remedios*. Blog Budo, Artes Marciales, en: <https://budoblog.es/2017/06/01/dolor-de-rodilla-en-artes-marciales-causas-y-remedios/>
- García-Trujillo, M y González de Rivera, J. (1992) *Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda*. *Psiquis* 13 (6-7).
- Gard T, Taquet M, Dixit R, Hölzel BK, Dickerson BC, Lazar SW. (2015) Greater widespread functional connectivity of the caudate in older adults who practice kripalu yoga and vipassana meditation than in controls. *Front Hum Neurosci*. Mar 16;9.
- Gash MC, Kandle PF, Murray IV, et al. (2023). *Physiology, Muscle Contraction*. [Updated 2023 Apr 1]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537140/>
- Gatón, E y Huang-Wang, I. (1992) *Viaje al oeste: las aventuras del rey mono*. Introducción, traducción del chino y notas. Siruela, Madrid.
- George T, De Jesus O. [Updated 2023 Mar 12]. *Physiology, Fascia*. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK568725/>
- Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Ghazirah M, Jamaluddin M, Muzammer Z, Wan Ruzaini Wan S. (2015) Biomechanics research on martial arts – the importance of defensive study. *Arch Budo* 2015; 11.
- Goldstein, J. (2003). *Insight meditation: The practice of freedom*. Shambhala Publications.
- Goleman, D. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. Tarcher Perigee.
- Goleman, D. y Davidson, R. (2018). *The science of meditation: How to Change Your Brain*. Penguin Life.
- González, R. (1996) *Medicina Tradicional China*. Huang Di Neijing. El primer canon del Emperador Amarillo. Ciudad de México, Editorial Grijalbo.
- González-Haramboure, R. (2006) *El karate-do desde la óptica de la física mecánica*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 100.
- González-Hernández, J., & González-Reyes, A. (2017). *Perfeccionismo y "alarma adaptativa" a la ansiedad en deportes de combate*. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2).
- Gorbaneva EP, Kamchatnikov AG, Solopov IN, Segizbaeva MO, Aleksandrova NP. (2011) *[Optimization of function of breath by means of training with additional resistive resistance]*. *Ross Fiziol Zh Im I M Sechenova*. Jan;97(1):83-90. Russian.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.
- Graham, D. (2015). *Heraclitus: Flux, Order, and Knowledge*. In *The Oxford Handbook of Presocratic Philosophy*. Oxford University Press.
- Granizo-Barreto, E. (2023) *ENTRENAMIENTO FÍSICO DE BAJO IMPACTO PARA EL MANTENIMIENTO Y MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN PACIENTES CON LES: LUPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO*. *Revista Cuatrimestral "INNDEV" Vol 2, Núm 3*
- Green, T. (2001). *A Martial arts of the world*. An encyclopedia. Vols I & II, ABC Editorial, Santa Bárbara (California).
- Gronwald, T., Hoos, O., Ludyga, S., & Hottenrott, K. (2019). *Non-linear dynamics of heart rate variability during incremental cycling exercise*. *Research in sports medicine (Print)*, 27(1).
- Guaminga, N; Melissa, D y Suárez Ruiz, J. (2020) *Biomecánica del entrenamiento técnico del puño recto y tibia en muay thai profesional y amateur del centro profesional de entrenamiento Kamikaze 2019*. Tesis de grado, Universidad de las Fuerzas Armadas, Ecuador.
- Guan, Y. (2019) *Biomecánica y las Artes Marciales que relación existe*. Consultado en: <https://www.wingchunwoonquanyu.es/blog-wing-chun/biomecánica-y-las-artes-marciales/>
- Guendelman, S. (2021). *Emotion Regulation, Social Cognitive and Neurobiological mechanisms of Mindfulness, from Dispositions to Behavior and Interventions*. Tesis Doctoral, Berlin School of Mind and Brain.
- Guerreiro, J. (2003) *Análise Biomecânica da Técnica de Judo - Sasae^Tsuru-Komi-Ashi* Estudio de Caso. Dissertação apresentada à prova de mestrado no ramodas ciências do desporto, especialidade de treino de altorendimento, consultado el 30 de noviembre de 2022 en: <https://repositorio->

- [aberto.up.pt/bitstream/10216/10585/4/5996\\_TM\\_01\\_C.pdf](http://aberto.up.pt/bitstream/10216/10585/4/5996_TM_01_C.pdf).
- Guerrero-Lebron, S. (2005) *La relajación y la respiración en la educación física y el deporte*. Sevilla : Wanceulen.
  - Gummerson, T. (1993) *Teoría del entrenamiento para las artes marciales*. Editorial PAIDOTRIBO, Barcelona.
  - Gunaratana, H. (1995). *The Jhanas in Theravada Buddhist Meditation*. Buddhist Publication Society.
  - Gunaratana, H. (2012). *The Four Foundations of Mindfulness in Plain English*. Wisdom Publications.
  - Gutiérrez-Dávila, M., Giles-Girela, F. J., Carmen Gutiérrez-Cruz, C. Z., & Rojas, F. J. (2013). *Efecto de la posición inicial sobre la respuesta de reacción en las acciones de ataque en esgrima*. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, IX(34), 377-389.
  - Haas, J. (2012) *Evolve Your Breathing. Essential Techniques for Optimal Performance*. Consultado el 22 de noviembre 2023 en: <https://warriorfitness.org/EYBFiles/EvolveYourBreathingManual.pdf>
  - Halson, S.L. (2011). *Does the time frame between exercise influence the effectiveness of hydrotherapy for recovery?* Int. J. Sports Physiol. Perform. 6.
  - Hamlin, M.J. (2007). *The effect of contrast temperature water therapy on repeated sprint performance*. J. Sci. Med. Sport 10.
  - Hansen, C. (2020). Daoism. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Retrieved from <https://plato.stanford.edu/archives/win2017/entries/daoism/>
  - Hansen, V. (2015). *The Silk Road: A New History*. Oxford University Press.
  - Haramboure, R. (2003). *Fundamentos fisiometodológicos del desarrollo de capacidades en el Karate-do*. Revista Efdportes Año 9 - N° 65. Consultado el 28 de febrero de 2024 en: <https://www.efdeportes.com/efd65/karate.htm>
  - Hart, W. (2009). *The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka*. Harper Collins.
  - Harvey, P. (2000). *An Introduction to Buddhist Ethics*. Cambridge University Press.
  - Haskew, M; Joregensen, C. (2008). *Fighting Techniques of the Oriental World, AD 1200-1860 : Equipment, Combat Skills, and Tactics*. St. Martin's Press.
  - Hellsten, Y., & Nyberg, M. (2015). *Cardiovascular Adaptations to Exercise Training*. *Comprehensive Physiology*, 6(1).
  - Henricks, R. G. (2000). *Lao Tzu's Tao Te Ching: A Translation of the Startling New Documents Found at Guodian*. New York: Columbia University Press.
  - Hernández-García, R; Olmedilla-Zafra, A; Ortega-Toro, E. (2008) *Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión*. *Análise Psicológica*, 4 (XXVI). Consultado el 25 de marzo de 2024 en: <https://core.ac.uk/reader/235398910>
  - Herrera-Valenzuela, T; Valdés-Badilla, P y Franchini, E. (2020) *Recomendações de treinamento intervalado para atletas de esportes de combate olímpicos durante a pandemia de COVID-19*. *Revista de Artes Marciales Asiáticas* Volume 15(1), 1-3.
  - Hidalgo-Migueles, J. (2017) *Análisis biomecánico del golpe directo*. Federación Puertorriqueña de Karate y Artes Marciales Asoc (FEPUKA), consultado el 20 de noviembre de 2022, en: <https://fepuka.net/2017/01/19/analisis-biomecanico-del-punetazo-directo/#:-:text=Qu%C3%A9%20es%20la%20biomec%C3%A1nica%20deportiva,eficiencia%20posible%20e%20los%20mismos>.
  - High, D. M., Howley, E. T., & Franks, B. D. (1989). *The effects of static stretching and warm-up on prevention of delayed-onset muscle soreness*. *Research quarterly for exercise and sport*, 60(4).
  - Hill, J., G. Howatson, K. van Someren, J. Leeder, and C. Pedlar (2013). *Compression garments and recovery from exercise-induced muscle damage: a meta-analysis*. *Br. J. Sports Med*. Epub ahead of print. PMID: 23757486.
  - Hoelbling, D. (2021) *The Flexibility Trainer: Biomechanical analysis of martial arts kick performances for user centred product development*. Tesis doctoral, RMIT University.
  - Holloway, K. (2009) *Guodian: The Newly Discovered Seeds of Chinese Religious and Political Philosophy*. Oxford University Press.
  - Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). *How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective*. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6).

- Hsu, A. (1983) *Fa Jing (發勁): Power Issuing*. Entrevistado por Syou Oyanagi (大柳勝). Revista Wushu edición Japonesa. En: [http://www.adamhsu.org/articles/taiwanblog\\_FaJing1.html](http://www.adamhsu.org/articles/taiwanblog_FaJing1.html)
- Hua, H.; Zhu, D.; Wang, Y. (2022) *Comparative Study on the Joint Biomechanics of Different Skill Level Practitioners in Chen-Style Tai Chi Punching*. Int. J. Environ. Res. Public Health, 19, 5915. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105915>
- Huizinga, J. (1984). *Erasmus and the Age of Reformation*. Princeton University Press.
- Ingram, J., B. Dawson, C. Goodman, K. Wallman, and J. Beilby (2009). *Effect of water immersion methods on post-exercise recovery from simulated team sport exercise*. J. Sci. Med. Sport 12.
- Iyengar, B. K. S. (2005). *Light on Yoga: The Bible of Modern Yoga*. Schocken Books.
- Jahnke, R. (2002). *The Healing Promise of Qi: Creating Extraordinary Wellness Through Qigong and Tai Chi*. McGraw-Hill.
- Jahnke, R., Larkey, L., Rogers, C., Etnier, J., & Lin, F. (2010). *A comprehensive review of health benefits of Qigong and Tai Chi*. *American Journal of Health Promotion*, 24(6).
- Jeknić, V., Dopsaj, M., Toskić, L., & Koropanovski, N. (2022). *Muscle Contraction Adaptations in Top-Level Karate Athletes Assessed by Tensiomyography*. *International journal of environmental research and public health*, 19(16).
- Jerath, R., & Beveridge, C. (2020). *Respiratory Rhythm, Autonomic Modulation, and the Spectrum of Emotions: The Future of Emotion Recognition and Modulation*. *Frontiers in psychology*, 11.
- Jerie, J. (2009) *The Importance of Breathing in Martial Arts*. Consultado el 22 de 11 de 2023 en: <https://ymaa.com/articles/the-importance-of-breathing-in-martial-arts>
- Joyce, C. T., Chernofsky, A., Lodi, S., Sherman, K. J., Saper, R. B., & Roseen, E. J. (2022). *Do Physical Therapy and Yoga Improve Pain and Disability through Psychological Mechanisms? A Causal Mediation Analysis of Adults with Chronic Low Back Pain*. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*, 52(7).
- Juárez, D; López De Subijana, C; De Antonio, R; González, P; Navarro, E. (2008) *Valoración de la fuerza explosiva en esgrima*. *Revista Biomecánica*, No. 16, Vol. 2. España.
- Jwing-Ming, Y. (1981) *Shaolin Long Fist Kung Fu*. Action Pursuit Group; Primera edición asumida
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2).
- Kahle, S y Hastings, P. (2015) *The Neurobiology and Physiology of Emotions: A Developmental Perspective*. En Scott, R. A., Kosslyn, S. M., & Buchmann, M. *Emerging trends in the social and behavioral sciences: an interdisciplinary, searchable, and linkable resource*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118900772>
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kang, G. (1995) *The Spring and Autumn of Chinese Martial Arts: 5000 years*, first ed. Plum Pub.
- Kant, I. (1978). *Crítica de la Razón Pura*. Traducción de Pedro Rivas, Madrid, Editorial Alfaguara
- Kennedy, B and Elizabeth G. (2005) *Chinese Martial Arts Training Manuals: A Historical Survey*. Berkeley, Calif.: North Atlantic Books.
- Khenchen, S. (2003). *El sutra del corazón: Texto tibetano y traducción (Clásicos)*. Kairós Editorial.
- Kim B, Lee SH, Kim YW, Choi TK, Yook K, Suh SY, Cho SJ, Yook KH. (2010) *Effectiveness of a mindfulness-based cognitive therapy program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with panic disorder*. *J Anxiety Disord*.Aug;24(6) 5
- King, M., and R. Duffield (2009). *The effects of recovery interventions on consecutive days of intermittent sprint exercise*. *J. Strength Cond. Res.* 23.
- Kinugasa, T., and A. E. Kilding (2009). *A comparison of post-match recovery strategies in youth soccer players*. *J. Strength Cond. Res.* 23.
- Kirchgessner, T., Demondion, X., Stoenoiu, M., Durez, P., Nzeusseu Toukap, A., Houssiau, F., Galant, C., Acid, S., Lecouvet, F., Malghem, J., & Vande Berg, B.

- (2018). *Fasciae of the musculoskeletal system: normal anatomy and MR patterns of involvement in autoimmune diseases*. Insights into imaging, 9(5).
- Klingler, W., Velders, M., Hoppe, K., Pedro, M., & Schleip, R. (2014). *Clinical relevance of fascial tissue and dysfunctions*. Current pain and headache reports, 18(8).
  - Koch, L. (1997). *The Psoas Book*. Guinea Pig Publications.
  - Kohn, L. (2001). *Daoism and Chinese Culture*. Three Pines Press.
  - Kohn, L. (2008). *Chinese Healing Exercises: The Tradition of Daoyin*. Honolulu: University of Hawaii Press.
  - Kohn, L. (2009). *Introducing Daoism*. New York: Routledge.
  - Koizumi, G. (小泉軍治) (1960) *My study of Judo: The principles and the technical fundamentals*. Sterling New York.
  - Kokkinidis, E., A. Tsamourtas, P. Buckenmeyer, and M. Machairidou (1998). *The effect of static stretching and cryotherapy on the recovery of delayed muscle soreness*. Exerc. Soc. J. Sport Sci. 19.
  - Komjathy, L. (2013). *The Daoist Tradition: An Introduction*. Bloomsbury Academic.
  - Kornfield, J. (1993). *A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*. Bantam Books.
  - Kraemer, W., Fleck, S., FACSM, & Deschenes, M. (2022). *Fisiología del ejercicio. Teoría y aplicación práctica (3ª ed.)*. LWW.
  - Kraemer, W.J., J.A. Bush, R.B. Wickham, C.R. Denegar, A.L. Gomez, A.L. Gotshalk, N.D. Duncan, J.S. Volek, R.U. Newton, M. Putukian, and W.J. Sebastianelli (2001). *Continuous compression as an effective therapeutic intervention in treating eccentric-exercise-induced muscle soreness*. J. Sport Rehab.10.
  - Kragel, P. A., & LaBar, K. S. (2016). *Somatosensory Representations Link the Perception of Emotional Expressions and Sensory Experience*. eNeuro, 3(2).
  - Kret ME (2015) *Emotional expressions beyond facial muscle actions. A call for studying autonomic signals and their impact on social perception*. Front. Psychol. 6:711.
  - Krishnananda, S. (1996). *The Mandukya Upanishad*. The Divine Life Society Sivananda Ashram, Rishikesh, India.
  - Kuragano, T & Yokokura, S. (2012) *Experimental Analysis of Japanese Martial Art Nihon-Kempo*. Consultado el 15 de octubre de 2022 en: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ973956.pdf>
  - LAFUENTE-FERNÁNDEZ, J; GUTIÉRREZ-GARCÍA, C; ZUBIAUR, M. (2023) *Raiva percebida em universitários através do uso de práticas orientais na expressão corporal*. Movimento, v. 29.
  - Lane, K.N., and H.A. Wenger (2004). *Effect of selected recovery conditions on performance of repeated bouts of intermittent cycling separated by 24 hours*. J. Strength Cond. Res. 18.
  - Langevin, H. (2021). *Fascia Mobility, Proprioception, and Myofascial Pain*. Life 11, no. 7.
  - Lao Tse (2019) Wen-Tzu. *La comprensión de los misterios del Tao* (Alfonso Colodrón, Trad.) Madrid, Editorial Edaf.
  - Lao Zi. (1996) *El libro del Tao* (Iñaki Preciado, Trad.). Madrid, Editorial Alfaguara.
  - Lao Zi. (2018) *Los Libros del Tao: Tao Te ching*. (Iñaki Preciado, Trad.). Madrid, Editorial Trotta.
  - Lazar, S. W., et al. (2005). *Meditation experience is associated with increased cortical thickness*. NeuroReport, 16(17).
  - Lee, B. (1963) *Chinese Gung Fu: The philosophical art of self-defense*. Santa Clarisa, Ohara Publications Inc.
  - Lee, M. S., Oh, B., & Ernst, E. (2011). *Qigong for healthcare: An overview of systematic reviews*. JRSMS Short Reports, 2(2), 7. <https://doi.org/10.1258/shorts.2010.010091>
  - Lee. B (1990) *El Tao del Jeet Kune Do*. Madrid, Editorial Eyras.
  - Lie Zi. (1987) *El libro de la perfecta vacuidad* (Iñaki Preciado, Trad.). Barcelona, Editorial Kairos.
  - Lim, P. (s/a) *La base y la metodología de las artes marciales internas*. En: [https://www.itcca.it/peterlim/xinfa.htm#:~:text=The%20internal%20martial%20arts%20place,%20and%20Shen%20\(spirit\)](https://www.itcca.it/peterlim/xinfa.htm#:~:text=The%20internal%20martial%20arts%20place,%20and%20Shen%20(spirit)).
  - Lindahl JR, Fisher NE, Cooper DJ, Rosen RK, Britton WB. (2017) *The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists*. PLoS One. May 24;12(5)
  - Liu, T., & Chen, K. W. (2010). *Chinese medical Qigong*. London: Jessica Kingsley Publishers.

- López Chicharro, J., & Fernández Vaquero A. (2023) Fisiología del ejercicio. Editorial Médica Panamericana.
- López-Adán, E. (2008) *El tocado con fondo en la esgrima de alto nivel. Estudio biomecánico del fondo en competición. El golpe recto clásico*. Tesis de doctorado, Universidad Politécnica de Madrid, Escuela Técnica Superior de Arquitectura.
- Lorge, P. (2012) *Chinese Martial Arts: From Antiquity to the Twenty-First Century*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Lu Yixin, Gai Guang. "Yin y Yang son rígidos y suaves", "Todas las cosas se transforman en vida" y el espíritu de la vida en el arte chino [J]. *Revista de la Universidad Normal de Xuzhou (Edición de Filosofía y Ciencias Sociales)*, 2008 (5): 45-50.
- Lu, Y., Wiltshire, H. D., Baker, J. S., & Wang, Q. (2021). *Effects of High Intensity Exercise on Oxidative Stress and Antioxidant Status in Untrained Humans: A Systematic Review*. *Biology*, 10(12), 1272. <https://doi.org/10.3390/biology10121272>
- Lu, Z. (2018). *Politics and Identity in Chinese Martial Arts*. New York: Routledge.
- Luders, E. (2014). *Exploring age-related brain degeneration in meditation practitioners*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307(1).
- Lum, D., G. Landers, and P. Peeling (2010). *Effects of a recovery swim on subsequent running performance*. *Int. J. Sports Med.* 31.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., John, F., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE*, 3(3).
- Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2012). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. En P. D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (Eds.), *The Cambridge Handbook of Consciousness* (pp. 499-551). Cambridge University Press.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169.
- Lystad, R. P., Gregory, K., & Wilson, J. (2014). *The Epidemiology of Injuries in Mixed Martial Arts: A Systematic Review and Meta-analysis*. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 2(1), 2325967113518492. <https://doi.org/10.1177/2325967113518492>
- Martin, S. (2010). *The Gnostics: The First Christian Heretics*. Pocket Essentials.
- Martínez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., García-Mantilla, E. D., & González-Fernández, F. T. (2024). *Effects of Self-Myofascial Release on Athletes' Physical Performance: A Systematic Review*. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 9(1).
- Martínez-Majolero, V., Balsalobre-Fernández, C., Villaceros-Rodríguez, J., & Tejero-González, C. M. (2013). *Relaciones entre el salto vertical y la velocidad de mae-geri en karatecas de nivel internacional, especialidad kata*. *Apuntes Educación Física y Deportes*, (114), 58-64.
- Martorell, C; Vallmajor, M; Mora, J. (2016) *Benshen: los espíritus del individuo*. *Revista Internacional de Acupuntura*, Vol. 10. Núm. 4.
- Masich, S. (2020) *Understanding the Hips and the Waist*. *QI—The Journal of Traditional Eastern Health & Fitness*. Vol. 30 No. 2
- McCarthy, P. (1995) *Bubishi: The bible of karate*. North Clarendon, U.S.A, Tuttle Publishing
- McGinnis, P. M. (2013). *Biomechanics of sport and exercise (Third edition)*. *Human Kinetics*. <http://www.contentreserve.com/TitleInfo.asp?ID={57BD C7C9-77C3-484B-8C78-F8BEC824F6AF}&Format=50>
- McRae, J. (1987). *Shen-hui and the Teaching of Sudden Enlightenment in early Ch'an Buddhism*. In Gregory, P. (Ed.), *Sudden and Gradual: Approaches to Enlightenment in Chinese Thought*. University of Hawaii Press.
- Meinel, K. (1997) *Didáctica del movimiento*. Editorial Sportverlag, Berlin.
- Meir Shahar, (2008). *The Shaolin Monastery: History, Religion and the Chinese Martial Arts*. Honolulu: University of Hawai'i Press
- Menezes, C. B., Pereira, M. G., & Bizarro, L. (2012). *Sitting and silent meditation as a strategy to study emotion regulation*. *Psychology & Neuroscience*, 5(1).
- Menzies, P., C. Menzies, L. McIntyre, P. Paterson, J. Wilson, and O. J. Kemi (2010). *Blood lactate clearance during active recovery after an intense running bout depends on the intensity of the active recovery*. *J. Sports Sci.* 28.

- Merino-Fernández, M. (2020) *Ansiedad e inteligencia emocional en deportes de combate*. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Del Deporte. Consultado el 25 de marzo de 2024 en: [https://oa.upm.es/64409/1/MARIA\\_MERINO\\_FERNANDEZ.pdf](https://oa.upm.es/64409/1/MARIA_MERINO_FERNANDEZ.pdf)
- Merk, A y Resnick, A. (2021) *Physics of martial arts: Incorporation of angular momentum to model body motion and strikes*. Plos One 16 (8), en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8354461/>
- Mesino, D. (2021). *Meditación: Una guía práctica para una vida plena y feliz*. Amtalai.
- Meyer, A. (2014). "Only The Human Way May Be Followed" *Reading The Guodian Manuscripts Against The Mozi*. Early China, 37.
- Meyer, D. (2008). *Meaning-Construction in warring states philosophical discourse: a discussion of the palaeographic materials from Tomb Guōdiàn One*. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/12872>
- Meyer, D. (2012) *Philosophy on Bamboo: Text and the Production of Meaning in Early China*. Koninklijke Brill NV, Leiden, The Netherlands.
- Middendorf, U. (2008) *Again on "Qing". With a Translation of the Guodian "Xing zi ming chu"*. Oriens Extremus, Vol. 47; Harrassowitz Verlag.
- Miladi, I., A. Temfemo, S.H. Mandengua, and S. Ahmaidi (2011). *Effect of recovery mode on exercise time to exhaustion, cardiorespiratory responses, and blood lactate after prior, intermittent supramaximal exercise*. J. Strength Cond. Res. 25.
- Miracle, J. (2016) *Now with Kung Fu Grip!: How Bodybuilders, Soldiers and a Hairdresser Reinvented Martial Arts for America*. McFarland & Company, Inc., Publishers.
- Miu, D; Visan, D; Bucur, D and Petre, R. (2018) *Improving the Efficiency of Martial Arts by Studying the Fighting Techniques' Biomechanics*. International Journal of Bioscience, Biochemistry and Bioinformatics. 10.17706/ijbbb.2019.9.2.90-99
- Morales, S., & Fox, N. A. (2019). *A neuroscience perspective on emotional development*. In V. LoBue, K. Pérez-Edgar, & K. A. Buss (Eds.), *Handbook of emotional development*. Springer Nature Switzerland AG. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6_4)
- Mora-Rodríguez, R; García-Pallarés, J; Ortega-Fonseca, J. (2020) *Fisiología del Deporte y el Ejercicio Prácticas de campo y laboratorio*. 2ª edición. Editorial Médica Panamericana.
- Mori, S., Ohtani, Y., & Imanaka, K. (2002). *Reaction times and anticipatory skills of karate athletes*. *Human Movement Science*, 21(2), 213-230. [https://doi.org/10.1016/S0167-9457\(02\)00103-3](https://doi.org/10.1016/S0167-9457(02)00103-3)
- Morin, E. (2008). *On Complexity*. Hampton Press.
- Mosteiro-Muñoz, F., & Domínguez, R. (2017). *EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO CON SOBRECARGAS ISOINERCIALES SOBRE LA FUNCIÓN MUSCULAR*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 17(68), 757-773.
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). *Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering*. *Psychological Science*, 24(5).
- Mujika, I., & Padilla, S. (2001). *Cardiorespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(3).
- Mundo Entrenamiento (s/a). *Preparación física y entrenamiento en deportes de combate*. Consultado el 28 de febrero en 2024 en: <https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-en-deportes-de-combate/>
- Nagamine, S. (1974). *The Essence of Okinawan Karate-Do*. Tokyo: Kodansha International.
- Nagel, T. (2012). *Mind and Cosmos: Why the Materialist Neo-Darwinian Conception of Nature is Almost Certainly False*. Oxford University Press.
- Nava-Gonzalez, C. R., (2015). *Imaginería: ideas relativas a una filosofía de la imaginación como estrategia de enseñanza superior del diseño*. *Revista del Centro de Investigación*. Universidad La Salle, 11(43).
- Nelson-Kautzner, M. (2020) *Estudio sobre las artes marciales mixtas durante el combate: una revisión sistemática*. *Revista peruana de ciencias de la actividad física y del deporte* 7 (1). Consultado el 28 de febrero de 2024 en: <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/80>

- Nerburn, K. (1994) *Neither wolf nor dog on forgotten roads withanindian elder*. New World Library, California.
- Nhat Hanh, T. (1999-1). *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*. Harmony Books.
- Nhat Hanh, T. (1999-2). *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Beacon Press.
- Novaes MM, Palhano-Fontes F, Onias H, Andrade KC, Lobão-Soares B, Arruda-Sanchez T, Kozasa EH, Santaella DF, de Araujo DB. (2020) *Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial*. *Front Psychiatry*. May 21
- Nulty, J. (2017). 'Gong and Fa in Chinese Martial Arts', *Martial Arts Studies* 3, 51-64
- Nursyamsi, Y. y Ishak, M. (2017) *The Optimization of Physical Fitness through Mahatma Breathing and Karate*. International Seminar on Global Health (ISGH). Consultado el 22 de noviembre 2023 en: <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/ISGH/articledownload/234/225/>
- Ogai, R., M. Yamane, T. Matsumoto, and M. Kosaka (2008). *Effects of petrissage massage on fatigue and exercise performance following intensive cycle pedalling*. *Br. J. Sports Med.* 42.
- Olmedilla-Caballero, B; Moreno-Fernández, I; Gómez-Espejo, V; y Olmedilla-Zafra, A. (2020). *Preparación psicológica para los Juegos Paralímpicos y afrontamiento de lesión: un caso en taekwondo*. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1).
- Orgis, J. (2013) *YIK KAM TRANSFORM 易金轉換*. En: <https://es.scribd.com/doc/122462180/Yik-Kam-Transform>
- Ospina, M. B., et al. (2007). *Meditation practices for health: State of the research. Evidence Report/Technology Assessment No. 155. AHRQ Publication No. 07-E010*.
- Páez-Casadiegos, Yidy (2015). *Shen: una psicología holística de la medicina china tradicional*. *Investigación & Desarrollo*, 23(2),416-438.[fecha de Consulta 7 de Enero de 2021]. ISSN: 0121-3261. Disponible en: [https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=268/268431730\\_07](https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=268/268431730_07)
- Patanjali. (2021). *The Yoga Sutras of Patanjali: A New Translation and Commentary*. (E. Bryant, Trans.). North Point Press.
- Pearson, C. S. (2015). *The hero within: Six archetypes we live by*. HarperOne.
- Perkins, F. (2017) *Music and Affect: The Influence of the Xing Zi Ming Chu on the Xunzi and Yueji*. Springer Science+Business Media B.V.
- Pham S, Puckett Y. [Updated 2023 May 1]. *Physiology, Skeletal Muscle Contraction*. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559006/>
- Philippot, P., Chapelle, G., & Blair, S. (2002). *Respiratory feedback in the generation of emotion*. *Cognition & Emotion*, 16(5).
- Pinto-Neto, O; Magini, M and Pacheco, M. (2007) *Electromyographic study of a sequence of Yau-Man Kung Fu palm strikes with and without impact*. *Journal of Sports Science and Medicine* 6(CSSI-2).
- Pinzon-Rios, I. D. (2019). *Sistema Fascial: Anatomía, biomecánica y su importancia en la fisioterapia*. *Movimiento científico*, 12(2).
- Piorishikin A, V. y Co. (1986), *Física 1*. Editorial Mir, Moscú.
- Platon. (2008). *Fedón*. Alianza Editorial.
- Platón. (380 a.C./1991). *La República*. (A. Gómez Robledo, Trans.). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Plotino. (1998). *Enéadas: libros V y VI* (Jesús Igal Alfaro, trad.). Madrid: Editorial Gredos.
- Pons, O. (2005) *Preparación Psicológica en los Deportes de Combate*. Consultado el 25 de marzo de 2024 en: <https://www.psicodeportes.com/apdawp/wp-content/uploads/2015/09/Pons-Preparacion-Psicologica-en-los-deportes-de-Combate.pdf>
- Posadzki, P., & Parekh, S. (2009). *Yoga and physiotherapy: a speculative review and conceptual synthesis*. *Chinese journal of integrative medicine*, 15(1).
- Prabhupada, A. C. B. S. (1983). *Bhagavad-gītā As It Is*. The Bhaktivedanta Book Trust.
- Preciado, I. (2022) *La ruta del silencio. Viaje por los libros del Tao*. 2ª edición, Editorial Trotta.
- Preciado-Idoeta, I. (2021) *Los libros del Tao. Tao Te Ching. Lao Tse*. Barcelona, Editorial Trotta.



- Aires - Año 18 - N° 181. En: <https://efdeportes.com/efd181/analisis-biomecanico-gyako-tsuki-en-karate.htm>
- Sánchez de León, D. (2013) *Aproximación a las artes marciales chinas*. Universidad de Salamanca.
  - Sanchez-Rodríguez, D., & Bohórquez-Aldana, A. (2020). *Análisis de la velocidad y la aceleración entre un golpe de boxeo y uno de taekwondo*. Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica, 23(1). <https://doi.org/10.31910/rudca.v23.n1.2020.1481>
  - Santo, H. (2012, ...). *Hendrik Santo Yik Kam Wing Chun*. En: <https://www.youtube.com/user/1000delight/videos?view=0&sort=da&flow=grid>
  - Santo, H. (2015) *Six Healing Sounds: A holistic practice*. En: [https://www.amazon.com.mx/Six-Healing-Sounds-holistic-2015-12-17/dp/B01FKS7XCO/ref=sr\\_1\\_5?\\_mk\\_es\\_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-5](https://www.amazon.com.mx/Six-Healing-Sounds-holistic-2015-12-17/dp/B01FKS7XCO/ref=sr_1_5?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-5)
  - Santo, H. (2016) *Basic Wing Chun Kuen: Art and Science*. En: [https://www.amazon.com.mx/Basic-Wing-Chun-Kuen-Science/dp/0692625755/ref=sr\\_1\\_1?\\_mk\\_es\\_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-1](https://www.amazon.com.mx/Basic-Wing-Chun-Kuen-Science/dp/0692625755/ref=sr_1_1?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-1)
  - Santo, H. (2016) *Beginning Wing Chun Kuen*. En: [https://www.amazon.com.mx/Beginning-Wing-Chun-Hendrik-Santo/dp/0692799826/ref=sr\\_1\\_4?\\_mk\\_es\\_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-4](https://www.amazon.com.mx/Beginning-Wing-Chun-Hendrik-Santo/dp/0692799826/ref=sr_1_4?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-4)
  - Santo, H. (2018) *Meditation Matrix*. En: [https://www.amazon.com.mx/Meditation-Matrix-English-Hendrik-Santo-ebook/dp/B07L83ZXPJ/ref=sr\\_1\\_2?\\_mk\\_es\\_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-2](https://www.amazon.com.mx/Meditation-Matrix-English-Hendrik-Santo-ebook/dp/B07L83ZXPJ/ref=sr_1_2?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-2)
  - Santo, H. (2018) *Wing Chun Matrix*. En: [https://www.amazon.com.mx/Wing-Chun-Matrix/dp/0692071334/ref=sr\\_1\\_3?\\_mk\\_es\\_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-3](https://www.amazon.com.mx/Wing-Chun-Matrix/dp/0692071334/ref=sr_1_3?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-3)
  - Santo, H. (2019) *Wing Chun Inception*. En: [https://www.amazon.com.mx/Wing-Chun-Inception/dp/0578627361/ref=sr\\_1\\_7?\\_mk\\_es\\_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-7](https://www.amazon.com.mx/Wing-Chun-Inception/dp/0578627361/ref=sr_1_7?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-7)
  - Santo, H. (2020) *Resurrecting Wing Chun*. En: [https://www.amazon.com.mx/Resurrecting-Wing-Chun-Hendrik-Santo/dp/0578811529/ref=sr\\_1\\_8?\\_mk\\_es\\_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-8](https://www.amazon.com.mx/Resurrecting-Wing-Chun-Hendrik-Santo/dp/0578811529/ref=sr_1_8?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-8)
  - Santo, H. (2021) *Kung Fu 1560*. En: [https://www.amazon.com.mx/Kung-Fu-1560-Hendrik-Santo/dp/0578888963/ref=sr\\_1\\_6?\\_mk\\_es\\_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-6](https://www.amazon.com.mx/Kung-Fu-1560-Hendrik-Santo/dp/0578888963/ref=sr_1_6?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-6)
  - Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt Paperbacks.
  - Schleip, R., Jäger, H., & Klingler, W. (2012). *What is 'fascia'? A review of different nomenclatures*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 16(4).
  - Schmithausen, L. (1987). *Ālayavijñāna: On the Origin and the Early Development of a Central Concept of Yogācāra Philosophy*. The International Institute for Buddhist Studies.
  - Schmitt, L., Regnard, J., & Millet, G. P. (2015). *Monitoring Fatigue Status with HRV Measures in Elite Athletes: An Avenue Beyond RMSSD?*. *Frontiers in physiology*, 6.
  - Scholl-Latour, S. (2016) *TRYING TO UNDERSTAND THE CONCEPT OF BREATH CONTROL AND SINEWAVE*. ITFNZ Inc.
  - Serway, Raymond (1998) *Física. Tomo I (Cuarta edición)*. Mc Graw-Hill: México.
  - Shan, G. (2020). *Challenges and Future of Wearable Technology in Human Motor-Skill Learning and Optimization*. IntechOpen.

- Shapiro, D. H., & Walsh, R. (2003). An analysis of recent meditation research and suggestions for future directions. *The Humanistic Psychologist*, 31(2-3).
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. American Psychological Association.
- Shaughnessy, E. (2005). The Guodian Manuscripts and Their Place in Twentieth-Century Historiography on the "Laozi." *Harvard Journal of Asiatic Studies*, 65(2), 417–457. <http://www.jstor.org/stable/25066782>
- Sheng Yen, M. (2002). *Hoofprint of the Ox: Principles of the Chan Buddhist Path as Taught by a Modern Chinese Master*. Oxford University Press.
- Shepherd, J. (1993). *Statecraft and Political Economy on the Taiwan Frontier, 1600–1800*. Stanford University Press.
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Meditation awareness training (MAT) for improved mental health: A qualitative examination of participant experiences. *Journal of Religion and Health*, 54(3).
- Sivananda, S. (1999). *The Complete Illustrated Book of Yoga*. Three Rivers Press.
- Sousa AC, Ferrinho SN, Travassos B. (2023) *The Use of Wearable Technologies in the Assessment of Physical Activity in Preschool- and School-Age Youth: Systematic Review*. *Int J Environ Res Public Health*. Feb 15;20(4):3402.
- Starr, P. (s/a) *Yin y Yang*. Consultado el 04.de enero de 2021 en: <https://internalartsmagazine.com/yin-and-yang/>
- Stephen Seiler y Espen Tønnessen (2016). *Intervalos, Umbrales y Larga Distancia: Rol de la Intensidad y la Duración en el Entrenamiento de Distancia - Parte 2*. PubliCE.
- Stöggl, T. L., & Sperlich, B. (2015). *The training intensity distribution among well-trained and elite endurance athletes*. *Frontiers in physiology*, 6.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Bartholomew, J. B. (2012). *Psychological stress impairs short-term muscular recovery from resistance exercise*. *Medicine and science in sports and exercise*, 44(11).
- Sun Tzu (2016) *EL ARTE DE LA GUERRA* (Trad. SAMUEL B. GRIFFITH). ILUS BOOKS.
- Sun, S., Hu, C., Pan, J., Liu, C., & Huang, M. (2019). *Trait Mindfulness Is Associated With the Self-Similarity of Heart Rate Variability*. *Frontiers in psychology*, 10.
- Sure, H. (2009). *The Surangama Sutra*. The Buddhist Text Translation Society.
- Suzuki, D. T. (1970). *Zen Mind, Beginner's Mind*. Weatherhill.
- Suzuki, D. T. (2014) *Introducción al Budismo Zen*. Editorial: KIER.
- Tang, YY., Hölzel, B. & Posner, M. (2015) *The neuroscience of mindfulness meditation*. *Nat Rev Neurosci* 16.
- Thanissaro, B. (2012). *With Each & Every Breath: A Guide to Meditation*. Metta Forest Monastery.
- Thich Nhat Hanh. (1999). *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*. Harmony.
- Tiidus, P.M. and J.K. Shoemaker (1995). *Effleurage massage, muscle blood flow and long-term post-exercise strength recovery*. *Int. J. Sports Med.* 16.
- Tononi, G., & Koch, C. (2015). *Consciousness: Here, there and everywhere?* *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 370(1668).
- Trujillo-Santana, T; Maestre-Baidez, M; Romero, J; Ortin-Montero, F; López-Fajardo, A; López-Morales, J. (2022). *Vitalidad Subjetiva, Bienestar Psicológico y Fortaleza Mental en Deportes de Combate*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1).
- Trujillo-Torrealva, C. D. (2018). *Programa de mindfulness en la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).
- Trungpa, C. y Fremantle, F. (2005). *The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation Through Hearing in the Bardo*. Shambhala Publications.
- Tsang, H. W. H., Chan, E. P., & Cheung, W. M. (2008). *Effects of mindful and non-mindful exercises on people with depression: A systematic review*. *British Journal of Clinical Psychology*, 47(3).
- Tyng CM, Amin HU, Saad MNM and Malik AS (2017) *The Influences of Emotion on Learning and Memory*. *Front. Psychol.* 8:1454.
- Upasaka, L. G. (2015) *Sutra de la Perfección de la Sabiduría*. En:

- [https://budismolibre.org/docs/sutras/Sutra\\_de\\_la\\_Gran\\_Perfeccion\\_de\\_Manjurhi.pdf](https://budismolibre.org/docs/sutras/Sutra_de_la_Gran_Perfeccion_de_Manjurhi.pdf)
- Urrizaga, M. (2017). *Desarrollo de la fuerza en los deportes combate: Estudios relacionados en boxeo. Trabajo final integrador*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1319/te.1319.pdf>
  - Vaile, J., S. Halson, and S. Graham (2010). *Recovery Review: Science vs. Practice*. J. Aust. Strength Cond. Suppl. 2.
  - Vangīsa (2007): *An early Buddhist poet. Pali text ed & tr by John D Ireland. Wheel 417*. Kandy: Buddhist Publication Society. Digital version, <http://www.accesstosight.org>
  - Vargas Pinilla, O. C., (2014). *Exercise and Training at Altitudes: Physiological Effects and Protocols*. Revista Ciencias de la Salud, 12(1).
  - Vejar-Robles, J. (2017) *Metodología de bajo costo para el análisis de la Biomecánica en las artes marciales, usando videografía y acelerómetro*. Tesis de grado, Universidad de Sonora, México.
  - Vimalaramsi, B. (2014) *El Anapanasati Sutta. Una Guía Práctica Para la Meditación de la Conciencia de la Respiración y Sabiduría Tranquila*. En: <https://www.amazon.com.mx/Anapanasati-Sutta-Meditaci%C3%B3n-Conciencia-Respiraci%C3%B3n-ebook/dp/B0011P2SMY>
  - Vinstrup, J., Sundstrup, E., & Andersen, L. L. (2021). *Psychosocial stress and musculoskeletal pain among senior workers from nine occupational groups: Cross-sectional findings from the SeniorWorkingLife study*. BMJ open, 11(3).
  - Wahlström, J., Lindegård, A., Ahlborg, G., Jr, Ekman, A., & Hagberg, M. (2003). *Perceived muscular tension, emotional stress, psychological demands and physical load during VDU work*. International archives of occupational and environmental health, 76(8).
  - Wallace, B. A. (2006). *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*. Wisdom Publications.
  - Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). *The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue*. American Psychologist, 61(3).
  - Ward, S. R., Davis, J., Kaufman, K. R., & Lieber, R. L. (2007). *Relationship between muscle stress and intramuscular pressure during dynamic muscle contractions*. Muscle & nerve, 36(3).
  - Watts, A. W. (1975). *Tao: The Watercourse Way*. Pantheon Books.
  - Weerapong, P., P.A. Hume, and G.S. Kolt (2005). *The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention*. Sports Med. 35.
  - Wigernaes, I., Hostmark, A. T., Stromme, S. B., Kierulf, P., & Birkeland, K. (2001). *Active recovery reduces the decrease in circulating white blood cells after exercise*. International Journal of Sports Medicine, 22(4).
  - Wilber, K. (2020) *Meditación y Conciencia*. En: <https://blogs.upm.es/culturafisicaoriental/2020/10/17/meditacion-y-conciencia-ken-wilber/>
  - Wile, D. (1999) *T'ai-Chi's Ancestors: The Making of an Internal Martial Art*. New York: Sweet Chi, 1999.
  - Wilhelm, R. (1977) *LaoTse y las enseñanzas del Tao*. Buenos Aires, Editorial Simientes.
  - Wilhelm, R. (2019) *I Ching. El libro de las mutaciones*. Ciudad de México, Editorial Grijalbo.
  - Williams, B. (2015). *Descartes: The Project of Pure Enquiry*. Routledge.
  - Williams, M. (2011). *Mindfulness: A beginner's guide to finding peace in a frantic world*. Piatkus Books.
  - Williams, P. (2005). *Budismo: orígenes budistas y la historia temprana del budismo en el sur y sudeste de Asia*. Taylor y Francisco.
  - Wiltshire, E.V., V. Poitras, M. Pak, T. Hong, J. Rayner, and M.E. Tschakovsky (2010). *Massage impairs postexercise muscle blood flow and "lactic acid" removal*. Med. Sci. Sports Exerc. 42.
  - Wong, E. (2011). *Taoism: An Essential Guide*. Shambhala.
  - Xing, W. (2011) *Paleographic, historical, and intellectual history approaches to warring states manuscripts written on bamboo slips: a review article*. Early China, 2010–2011, Vol. 33/34 (2010–2011); Cambridge University Press.
  - Xing, W. (2011) *Paleographic, historical, and intellectual history approaches to warring states manuscripts written on bamboo slips: a review article*. Early China, 2010–2011, Vol. 33/34 (2010–2011); Cambridge University Press.

- Yang, H. (2017). *Feng Shui y Espacio*. [Tesis para optar para el grado de Doctor Inedita]. Universidad Compuense de Madrid.
- Yang, Y. (2023). *PHYSIOLOGICAL CHANGES IN MARTIAL ARTS ATHLETES IN ALTITUDE TRAINING*. Revista Brasileira De Medicina Do Esporte, 29, e2022\_0335.
- Yanzhe, S. (2020) *The Interpretation of Hetu and Luoshu*. Linguistics and Literature Studies 8(4). Rescatado el 11 de noviembre de 2022 en: <https://www.hrpub.org/download/20200630/LLS4-19314415.pdf>
- Yates, R. (1997). *Five Lost Classics: Tao, Huang-Lao, and Yin-Yang in Han China*. New York: Ballantine Books.
- Yazhou, H. y Chuncai, Zhou. (1997) *Huang Di Nei Jing: singular libro de ciencias médicas de China, gráfico para cuidar la salud*. Baijing, Editorial Delfin.
- Yijie, T; Bruya, B; y Wen, H. (2003) *Emotion in Pre-Qin Ruist Moral Theory: An Explanation of "Dao Begins in Qing"*. Philosophy East and West, Vol. 53, No. 2; University of Hawai'i Press.
- Yijie, T; Bruya, B; y Wen, H. (2003) *Emotion in Pre-Qin Ruist Moral Theory: An Explanation of "Dao Begins in Qing"*. Philosophy East and West, Vol. 53, No. 2; University of Hawai'i Press.
- Yin, Xi. (1973). *Guan yin zi*. Taipei : Taiwan shang wu yin shu guan.
- Yongjia Xuanjue. (s. VIII). *The Song of Enlightenment*.
- Yu X, Fumoto M, Nakatani Y, Sekiyama T, Kikuchi H, Seki Y, Sato-Suzuki I, Arita H. (2011) *Activation of the anterior prefrontal cortex and serotonergic system is associated with improvements in mood and EEG changes induced by Zen meditation practice in novices*. Int J Psychophysiol;80(2)
- ZAMORA MARTÍNEZ, E. A; RUBIO FRANCO, V; y HERNÁNDEZ LÓPEZ, J. (2017). *INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN UN DEPORTISTA ESPAÑOL DE LUCHA GRECORROMANA*. Acción Psicológica, 14(2).
- Zazryn T, Cameron P, McCrory P. (2006) *A prospective cohort study of injury in amateur and professional boxing*. Br J Sports Med. 2006 Aug;40(8):670-4.
- Zeidan F, Emerson NM, Farris SR, Ray JN, Jung Y, McHaffie JG, Coghill RC. (2015) *Mindfulness Meditation-Based Pain Relief Employs Different Neural Mechanisms Than Placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced Analgesia*. J Neurosci. Nov 18;35(46):15307-25. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2542-15.2015. PMID: 26586819; PMCID: PMC4649004.
- Zeidan F, Emerson NM, Farris SR, Ray JN, Jung Y, McHaffie JG, Coghill RC. (2015) *Mindfulness Meditation-Based Pain Relief Employs Different Neural Mechanisms Than Placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced Analgesia*. J Neurosci. Nov 18;35(46):15307-25. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2542-15.2015. PMID: 26586819; PMCID: PMC4649004.
- Zhang Q, Gong J, Dong H, Xu S, Wang W, Huang G. (2019) *Acupuncture for chronic fatigue syndrome: a systematic review and meta-analysis*. Acupunct Med. Aug;37(4)
- Zhang, Q., Trama, R., Fouré, A., & Hautier, C. A. (2020). *The Immediate Effects of Self-Myofascial Release on Flexibility, Jump Performance and Dynamic Balance Ability*. Journal of human kinetics, 75.
- Zhang, X., Zong, B., Zhao, W., & Li, L. (2021). *Effects of Mind-Body Exercise on Brain Structure and Function: A Systematic Review on MRI Studies*. Brain Sciences, 11(2).
- Zhiyi, S. (2009). *The Essentials of Buddhist Meditation (Bhikshu Dharmamitra, Trans.)*. Kalavinka Buddhist Classics.
- Zhongjiang, W. (Turner, K., translator) (2021) *Excavated texts and a new portrait of the early Confucian*. New York: Peter Lang.
- Zhuang Zi (1996) *Maestro Chuang Tsé (Iñaki Preciado, Trad.)*. Barcelona, Editorial Kairos.
- Zürcher, E. (2007). *The Buddhist Conquest of China: The Spread and Adaptation of Buddhism in Early Medieval China*. Brill.



## **SOBRE EL AUTOR**

Inicié mi estudio de las Artes Marciales en 1979 a los 4 años de edad, como muchas personas en México comencé con el Karate Do Shoto Kan hasta los 19 años obteniendo el 1er Dan; cuando quien hasta entonces fue mi maestro me presentó y dejó entrenando con el Maestro Tsunanori Sakakura (RIP) fundador del Nippon Kempo en México.

Práctique el Nippon Kempo hasta el año 2010 obteniendo el 4o Dan de manos del Maestro Yutaka Dohi. Simultáneamente practique Judo con el Shihan Jorge Ito Facio durante 8 años.

Fue durante mis años de aprendizaje de Karate Do, que tuve mis primeros acercamientos a las Artes Marciales Chinas con el Prof. Jerónimo García, quien me introdujo al Tai Chi estilo Yang y el Wing Chun.

Entre 2009 y 2011 aprendí Kali Eskrima de la línea Modern Arnis de la familia Presas con el Maestro Noli Zaldivar

En el año 2011 me convertí en estudiante del Maestro José Wong de Wing Chun.

En 2022 Practique Muay Thai Boran en la IMBA y brevemente en 2023 con el Kru Kenji Pérez, ese mismo año retorné al Nippon Kempo.

Profesionalmente, me forme como Psicólogo, cursando una especialidad en Psicoterapia de grupos y Psicodrama clínico, estude una Maestría en Ciencias de la Educación Familiar y un Doctorado en Ciencias para la Familia, he escrito y publicado diversos libros y artículos en revistas científicas sobre psicología, dinámica de grupos, psicodrama y Derechos Humanos.

Trabaje varios años en una empresa de entrenamiento físico y mental de deportistas de alto rendimiento y empresarios de alto nivel.